CARMEN SAENCIUC

COLECȚIA REVITAL

TEHNICI STRĂVECHI

REFLEXOTERAPIA

CARMEN SAENCIUC

TEHNICI STRĂVECHI:
REFLEXOTERAPIA

Consultant științific:
Prof. Dr. FLORIAN POPA, Rector al Facultății de Medicină București

ISBN: 973 - 87091 - 0 - 5

Tehnoredactare, machetare: Vlad Marinescu

Copyright ® 2004 by Editura REVITAL
Calea Moșilor, nr. 294, bl.42, sc.C, et. 1, ap.73

Cuvânt înainte

Prezenta lucrare aparține unui gen literar relativ răspândit în ultimii ani, fiind o îmbinare perfectă a specializării și rafinamentului, dobândite de vechea reflexoterapie practicată acum câteva milenii, cu noutățile de ultimă oră în domeniul cunoașterii mecanismului vieții, bolii în general și a corpului uman.

Abordarea științifică pare șocantă; spulberă medicina alopată, dar nu o neagă; dezvăluie valențele punctului energetic, fără a sfida fiziologicul, iar în final, sugerează un adevăr pe care ignoranța și comoditatea ne-au făcut să-l evităm: ***pentru o singură boală, există tratamente și remedii diverse***. Aplicarea unei metode unice (alopate) de combatere a ***răului*** din corpul uman, nu este suficientă, prezintă lacune și ne demonstrează încă o dată că actul cunoașterii universale, organismul nostru fiind micro-univers, necesită o multitudine de abordări, unele dintre ele încă nerecunoscute.

În alte lucrări de specialitate, reflexoterapia este prezentată trunchiat, fără a lăsa cititorul să emită o părere evaluativă.

Carmen Saenciuc lucrează sistematic. Știe de la început că nu poate într-o singură carte să curpindă totul și atunci selectează esența științifică a acestei tehnici, o distilează și o așează într-o succesiune logică,

practică, tratată accesibil, pe înțelesul tuturor.

Pentru a citi și studia „***Tehnici străvechi: Reflexoterapia***" nu este neapărat nevoie să fii medic sau specialist în domeniu.

Totul apare explicit, începând cu simptomatica bolii, trecând apoi la localizarea ei în zonele reflexogene corespondente și terminând cu masajul practic, efectuat punctiform.

Exceptând latura specializată a lucrării, altminteri bine închegată, nu putem omite capitolul biografic în care autoarea își dezvăluie viața.

Părerile și crezurile existențiale pe care ni le povestește degajat, conturează un personaj cu personalitate distinctă, realist dar visător, gata oricând să se afunde într-o lume care „mustește" de necunoscut, secrete și provocări.

Carmen Saenciuc și-a propus să spargă bariere și să mute frontierele cunoașterii spre alte limite. Obstacolele și neîncrederea, uneori răutăcioasă, a semenilor, n-o deranjează. Ea știe ce vrea și caută, iar atunci când găsește, aplică.

Sunt câteva trăsături de caracter care răzbat și în prezenta carte, iar noutățile de ultimă oră, oferite în premieră, vin să le confirme.

Pentru maniera științifică în care a fost scrisă, lejeritatea lecturii dar și a modului didactic de structurare, recomandăm tuturor celor interesați „***Tehnici străvechi: Reflexoterapia***".

Conține esența cunoașterii într-un domeniu-știință demn de mileniul trei.

Ioan T. LAZĂR

Un drum devenit destin

O vorbă din bătrâni ale cărei origini se pierd în negura veacurilor spune că *„Dacă voia Domnului este să nu te naști în Bucovina, măcar să ai părinți de pe acele meleaguri"*.

Nimeni nu-ți explică de ce, dar tot tot de la bătrâni aflăm cum Ziditorul și-a pogorât harul peste oamenii locului și a blagoslovit ținutul.

Carmen Saenciuc s-a bucurat de frumusețea Nordului doar în copilărie, când mergea la bunici.

Mama - fălticeneancă get-beget, tata - basarabean, au făcut-o bucureșteancă încă de la naștere. Asta se întâmpla undeva prin vara anilor `54, ai veacului trecut.

Traiul într-un oraș-șantier nu oferea prea multe bucurii unui copil, iar micuța Carmen de atunci, a fost nevoită să-și găsească liniștea și odihna în citit, deprindere statornică, folositoare în viață.

La școală, firea ei vioaie și sârguința la carte (spre care o împingea mama mereu) au situat-o pe poziția de lider. *„De mică aveam atâtea de făcut și atâtea cărți de citit, că ajunsesem să nu-mi recunosc cartierul. Descoperisem în bibliotecă o lume nouă, fascinantă, care mă acaparase în întregime"*.

La sfârșitul clasei a 8-a, juna absolventă de gim-

naziu oscila între meseria de medic psihiatru și cea de filolog. S-a decis fără să-și dea seama, furată de teancurile de cărți care-i umpleau camera. A urmat liceul, secția umanistă, și imediat s-a înscris la examenul de admitere - Facultatea de Limbi Străine, pe care l-a și luat. Un succes așteptat, meritat și explicabil, dacă ținem cont de profilul moral al tinerei.

„Tot timpul în liceu am fost preocupată de cunoaștere; nu eram băiețoasă, extremistă sau singuratică. Dificilă, poate... Țin minte că, un coleg care-mi făcea ochi dulci, m-a invitat într-o iarnă la patinoar. În prima fază am acceptat, dar nefericirea lui a fost că, a doua zi, i-am văzut temele pline de greșeli de ortografie. Adio, taică, și ție, și patinoarului... Altul, mai <<aprins>>, voia să ne plimbăm de mână, ori așa ceva nu se făcea pe atunci. Cred că a suferit, iar mai târziu, când m-a amenințat că se omoară, dacă nu mă uit la el, a trebuit să intervină mama cu o joardă. I-a curmat <<elanul>> într-o clipită. Cât despre mine, verdictul ei a fost limpede și literă de lege: <<Cartea te face om, nu plimbatul de mână prin parc. Pentru asta este timp...>>. Avea dreptate și, din acest punct de vedere, amândouă gândeam la fel".

În anul doi de facultate, inevitabilul s-a produs; domnișoara Carmen se îndrăgostește de un muzician; violonist. Este o etapă despre care nu prea vorbește, preferând să roșească, chiar și acum, dar poți să te opui privirii iscoditoare a cronicarului, care pătrunde adânc în trecut și în viitor? Categoric, nu!

Așadar, *„lidera"* (și în facultate și-a păstrat „obiceiurile") și-a lepădat aura de *„intangibil"*, pentru a porni la drum în... doi. ***Eu țineam morțiș să***

facem nunta vara. Ceea ce s-a și întâmplat anul următor.

A fost ca un vis: unic și greu de descris.

Anii au trecut, amintirile au rămas, sinceră să fiu, nu regret'.

Blestemul cărților este acela că te împinge să vezi locurile despre care citești.

Carmen a iubit și iubește călătoriile. În ele și-a găsit completarea acoperită până atunci doar de imaginație.

Mai târziu, după absolvire, i-a surâs norocul să lucreze în turismul internațional. Aici a putut întâlni oameni din toate colțurile planetei, a *„pipăit"* civilizațiile descoperite în bibliotecă, și-a reformulat teoriile despre **nou**, **cunoaștere**, **progres**.

Adevărata lovitură, cea care avea să-i schimbe viața și să-i marcheze destinul, a venit mai târziu, prin 1977.

„În acel an, soțul meu și mai mulți colegi de-ai lui au făcut un turneu în Extremul Orient. Cei mai mulți dintre ei erau oameni trecuți de 40 de ani și sufereau de rinichi, stomac, hemoroizi și cam tot ce <<adună>> omul, când nu se tratează la timp. Orientalii s-au arătat foarte săritori și i-au <<reparat>>, dar cu metode exclusiv neconvenționale. La întoarcere în țară, nouă, familiilor, nu ne venea să credem. <<Miracolul>> Orientului se săvârșise, exista în fața noastră, palpabil, deși noi nu auzisem despre aceste tehnici, decât din puținul care apărea în reviste.

Evenimentul mi-a declanșat definitiv mecanismul curiozității științifice. <<Cum? De ce? În care situație? Cât?>> Erau întrebări pe care mi le

puneam zilnic, dar răspunsul avea să mai aștepte încă 20 de ani.

După `90, am hotărât să vizitez toate <<oazele>> medicinei neconvenționale. Am început cu Rusia, despre care știam că adăpostea o prestigioasă școală de terapie naturistă și reflexoterapie.

Într-adevăr, erau fascinanți. A urmat Extremul Orient, greu de descris în cuvinte, sau rezumat într-o singură frază; Europa Occidentală și Egiptul. Zece ani de studiu și aprofundare mi-au trebuit, pentru a ajunge la convingerea că trebuie să deschid un cabinet de reflexoterapie. Trebuie nu numai să vrem binele, ci să-l și facem.

Organizarea mi-a luat mai mult timp decât mă așteptam. Eram nerăbdătoare, însă n-am lăsat graba, să-mi umbrească câtuși de puțin, calitatea serviciilor pe care le inițiam.

Cred că am avut noroc. Primii angajați erau și profesioniști, și dornici să-și completeze cunoștințele.A fost un succes, pentru care am plâns de bucurie, a doua oară în viață. Prima dată, se întâmplase mai demult, când o născusem pe fiica mea, Sandra.

Curând, solicitarea crescândă a pacienților care doreau să se trateze prin reflexoterapie, mi-a impus extinderea activității, atât în București, cât și în țară. Este obositor, ucigător aș spune, dar și răsplata este pe măsură.

Cunoașteți împlinire mai mare, satisfacție, alta decât cea pe care o trăiești, atunci când un pacient revine și-ți mulțumește? <<Mi-ați dat sănătate, doamnă>>. Eu? Nu, în nici un caz. Dumneavoastră ați luptat cu boala și personalul de la Revital v-a aju-

tat. Mulțumiți-le lor, lui Dumnezeu, dumneavoastră. Mie, mai puțin. Așa le spun și inima mea crește de bucurie...

Din 1 martie 2000, când am început activitatea, și până acum, n-am avut o zi liberă, concediu sau vacanță. Doar muncă, alergătură, luptă continuă de a ține pasul cu progresul științific, testare de noi abordări terapeutice, studiu.

Mergem în pas cu țările occidentale, serviciile noastre sunt la același nivel, vrem să mulțumim pe toată lumea. Pe drumul dintre suferință și sănătate, nu ai cum să te rătăcești. Acesta este motto-ul nostru". Doamna Carmen Saenciuc ar mai fi stat de vorbă. Îi place să povestească, să-și spună proiectele, să răscolească prin amintiri, dar nu este timp de așa ceva.

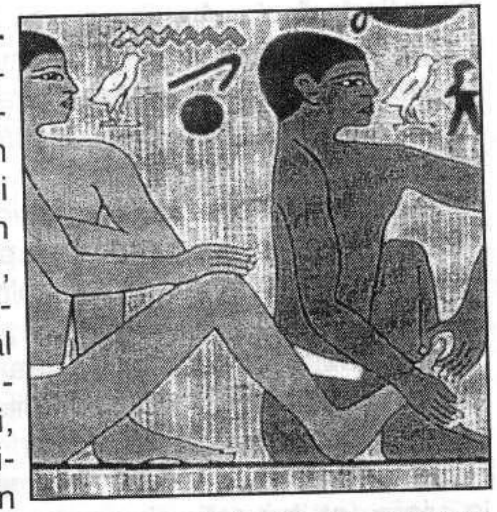
Telefonul sună și trebuie să meargă la cabinet. Astăzi a venit un control de nu știu unde. Și ieri a avut. Poate și mâine... Însă până să ajungă în Calea Moșilor, sau în Piața Victoriei, fiind tot pe drum, mai rezolvă și alte probleme. Așa se întâmplă atunci când o idee devine destin.

A vrut să-și deschidă primul cabinet de reflexoterapie din țară? A deschis! A vrut să editeze prima revistă de reflexoterapie din țară (se pare că și din Europa de Est)? A editat! Vrea să-și extindă și să-și consolideze rețeaua de cabinete **REVITAL**? Reușește!

Atunci, spor la muncă și succes, distinsă doamnă. Prezentul și viitorul vă aparțin.

Scurt istoric al reflexoterapiei

Antichitate:



■ Istoria **reflexoterapiei** este parte integrantă a istoriei medicinei și se regăsește în documente, gravuri și basoreliefuri, datând din perioada lui Narmer, fondatorul Egiptului faraonic și primul rege al acestei dinastii (3000 - 2778 Î.H.). Pe atunci, vracii (maseurii, magicienii) și medicii trăiau în bună înțelegere. În tratatul „***Despre inimă***" se vorbește atât despre ei, cât și despre membrii unui corp medical auxiliar „*preoții lui Sekhmet*", că erau în stare, atât unii, cât și ceilalți, să ia pulsul unui bolnav.

Egiptenii situau deci, pe același plan, pe cel care vindeca după principiile unei arte pe care o învățase, pe cel care acționa călăuzit de rațiunea divină, precum și pe cel care se mulțumea să folosească tehnici transmise din negura vremurilor, de către alți terapeuți.

La drept vorbind, nu exista o școală de medicină, dar în unele instituții, numite „*Case ale vieții*", tânărul practician putea să-și completeze cunoștințele, cu experiența învățaților medici.

În cele aproape o duzină de papirusuri provenite din Egiptul de Sus, patru dintre ele ***fac referire precisă la tehnicile de masaj*** (***Papirusul Ebes*** - 1875; ***Papirusul de la Kahun*** - 1898; ***Papirusul de la Berlin*** - 1909; ***Papirusul Smith*** - 1930 - anii trecuți, fiind cei ai descoperirii papirusurilor; Bibliografie: „*La civilisation egyptienne*" de A. Erman și H. Ranke, 1952; „*The Legacy of Egypt*" - SRK Granville - Oxford, 1942; „*La science orientale avant les Grecs*" ed. a II-a - A. Rey - Paris, 1942; G. Goyon - „*Histoire generale des techniques - Paris*, 1962).

■ În Mesopotamia Antică, primele documente medicale au o vechime de aproximativ 5.500 de ani (3500 Î.H.) și sunt scrise pe tăblițe de lut ars, în cuneiformă.

La mijlocul sec. al XIV-lea Î.H., în timpul perioadei de la El Amarna, medicii babilonieni răspundeau solicitării curților străine, călătorind în tot Orientul Apropiat. Scrierile care vorbesc despre medici nu se referă numai la viața lor privată, ci pomenesc de terapiile folosite, care constau în pansamente, cataplasme, unguente, poțiuni și ***masaje*** (***Un text medical descoperit la Nippur, care datează din plină perioadă sumeriană, cu aproximativ 2.100 de ani Î.H., enumeră o serie de prescripții, în care nu intervine nicăieri vreun ritual, incantație sau mențiune despre zei și demoni, ci doar părți ale corpului, ce trebuiesc masate la anumite boli*** - „*Știința antică și medievală*", vol.I, sub conducerea lui Rene Taton, Ed. Științifică, București, 1970).

Într-o culegere de texte consacrate terapeuticii membrelor inferioare, apare maladia ***sagallu*** (probabil guta, podagra). Simptomatologia interesează nu numai piciorul, ci tot membrul inferior până la coapsă. Tratamentele prescrise sunt naturale și constau în ***băi, masaje, fricțiuni***. (Bibliografie: „*La medicine en Assyrie et en Babylonie*, de G. Conteau - Paris, 1938; „*A History of Medicine*" - HE Sigerist, vol I, Oxford, 1951, p. p. 337-497).

■ Istoria medicinei în India este una dintre cele mai lungi și mai amplu documentate, începând cu mijlocul mileniului al II-lea Î.H. Scrierile folosesc limba *sanscrită*, o latină a Indiei cunoscută și pe teritoriul Afganistanului de astăzi, Japoniei, Indochinei și Indoneziei.

Practicile medicale utilizate (și consemnate în lucrări) constau în tratamente cu medicamente obținute din vegetale (prafuri, unguente, ceaiuri), ***masaje, fricțiuni și „reglări ale energiilor interne"***.

Diversele tratate ***Ayurveda*** conțin o teorie rațională a funcțiilor organice și a perturbărilor lor; cele cinci elemente - materii ale Universului - alcătuiesc și corpul omenesc. Ele sunt: pământul, apa, focul, vântul și spațiul, care corespund respectiv țesuturilor solide, umorilor, bilei, suflului și cavității organelor. Cele două elemente extreme, pământul și spațiul, sunt inerte; celelalte trei sunt active.

O voluminoasă lucrare ***Amrahrdaya*** (esența de ambrozie - traducere), păstrată doar în traducerea din tibetană (textul original în sanscrită s-a pierdut), conține inovații ca: metoda diagnosticării prin puls și ***localizarea unor puncte pe corp, de unde se puteau regla „energiile care provoacă bolile"*** (Studiu de reflexoterapie

aplicată).

La sfârșitul perioadei clasice Văgbhața (cunoscută datorită sutelor de lucrări medicale) lasă mai multe referiri privitoare la ***vindecarea prin masaj*** în celebra carte „***Ashtăngahrdayasamhită***" (Biliografie: „*La doctrine classique de la medicine indienne, ses origines et ses paralelles grecs*" - I. Filliozat, Paris, 1948; „*Caraka*" - ed. trad. în engleză; „Văgbhața", trad. germană, L. Hingerberg).

■ La chinezi, unificarea ***daoiștilor*** („dao" înseamnă „calea"), **confucioniștilor** (adepții lui Confucius, care au impus cu obligație morală conservarea intactă a corpului primit de la părinți) cu adepții lui Mo Tzî (Mo Zî), a dus la înființarea unei celebre „***academii legiste***", în anul 318 Î.H. (sub regele din Țsi-Jia).

Această filozofie a stopat progresele în chirurgie și a dezvoltat ***medicina non-invazivă bazată pe reflexoterapie, moxă și acupunctură***

În secolele următoare, tehnicile reflexoterapeutice și masajul cunosc o puternică dezvoltare, fiind menționate în lucrările a trei mari medici chinezi: Sun-Yu (Shun-Yu), Ciang Ciong Ting (Zhang Zong Jing) și ***Hua Thuo (Hua Tuo)***.

Din nefericire, numeroase scrieri au dispărut datorită fragilității hârtiei de bambus și a climei umede.

Ca răspândire, reflexoterapia cunoaște în China un fenomen de masă, nu atât datorită tradiției medicale, cât impactului cu teorii filozofice și morale care promovau tehnicile medicale non-invazive în defavoarea chirurgiei.

Cartea clasică a medicinei antice chineze este considerată ***Huangdi Nei Jing*** (*Tratatul de medicină al lui Huangdi*), atribuită împăratului legendar Huangdi, dar

se estimează că, textul ei este din secolul al III-lea Î.H.

La Mawangdui, arheologii au găsit tratate medicale estimate a fi mai vechi decât ***Huangdi Nei Jing***. Domeniu de mare originalitate al medicinei chineze este cel al acupuncturii. Se admite existența unui principiu energetic numit QI.

Medicii de astăzi includ în acest flux QI câmpurile electromagnetice și gravitaționale, climatul și mediul biologic. Aceste schimburi dintre organism și mediul extern se fac prin „puncte" (Xue Wei) cu arie de 2-3 mp. Traiectele de pătrundere urmează meridianele (jing lo) de pe suprafața corpului. Cartea ***Huangdi Nei Jing*** indică 12 meridiane. Acupunctura și masajul evită medicamentația, folosind aplicarea unor ace sau presarea punctelor (masarea lor) așa cum cere împăratul:

„Doresc să se înceteze administrarea de medicamente care îmbolnăvesc poporul și mai rău. Doresc să se renunțe la acele de piatră, pentru a se folosi de acum în colo acele de metal, cu care să se înțepe meridianele".

Se mai folosea și moxibustia, înlocuind acele, cu bețișoare din anumite plante, care erau arse lent, după înfigerea lor în piele.

Cel mai mare maestru al acupuncturii, moxibustiei și reflexomasajului a fost considerat Bian Que (perioada statelor combatante). (Bibliografie: „*Confucius*" - D. Leslie, Paris, 1962; „*La Chine antique*" - J. Gernet, Paris, 1964; „*Știința antică și medievală*", Ed.Științifică, București, 1970).

Incursiune în reflexoterapie

Zonele energetice

Conform studiilor efectuate de japonezi (dr. Hiroshi Motoyama) și acceptate de lumea științifică internațională, corpul omenesc conține mai multe zone și meridiane energetice precis delimitate.

Harta energetică ne arată că, cele zece zone se situează în perechi, numerotate de la 1 la 5, pe fiecare parte a corpului.

Prima zonă străbate degetele mari de la mâini, pe ambele părți ale corpului, parcurge linia mediană (a corpului), partea interioară a picioarelor, brațelor și coloanei vertebrale.

Zona 1 prezintă o sensibilitate deosebită pe picioare, unde sunt așezate punctele energetice care interesează nasul, gura, gâtul, coloana vertebrală.

Orice dereglare pe acest traseu, poate afecta organele „legate" energetic și implicit produce boli.

Activarea punctelor reflexogene de la nivelul coloanei vertebrale, ameliorează durerea, datorită nervilor adiacenți cu sinapse pe întreg organismul.

Zona 2 se întinde de la degetul arătător și al doilea deget de la picior, urmând același traiect.

Celelalte zone, sunt paralele, divizând astfel corpul. (Această metodă de divizare a corpului, pe meridiane, este identică cu principiul de funcționare a presopuncturii și acupuncturii.)

În reflexoterapie, nu meridianele energetice sunt esențiale, ci punctele reflexogene situate cu precădere în tălpi, palme și urechi. Prin ele, se eliberează tensiunea acumulată în timpul bolii și tot prin ele se echilibrează funcțiile organelor interne.

Realizarea hărții electrice a corpului uman, de către același dr. Hirashi Motoyama, a permis înțelegerea mecanismului de blocaj pe traiectul meridianelor, adică a **disfuncțiilor**. Un proces de autovindecare, survine numai după eliberarea reflexoterapeutică a circulației energetice.

Liniile principale de la picioare

Practicarea reflexoterapiei incumbă o cunoaștere perfectă a liniilor principale care străbat mâinile și picioarele. Acestea, împart membrele în sectoare, corespondente unor anumite zone din corp.

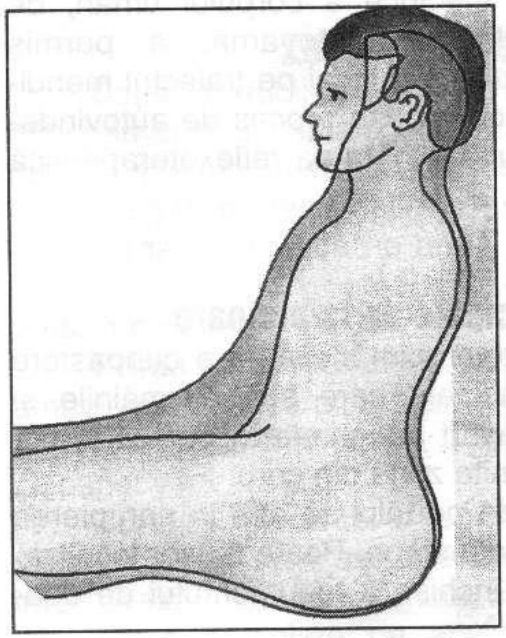
Linia diafragmei de pe tălpi se află în apropierea imediată a oaselor metatarsiene. Poate fi ușor localizată, datorită culorii mai închise a tegumentului de deasupra ei.

La mijlocul tălpii se află linia taliei. Se identifică urmând marginea externă a piciorului, până se ajunge la o mică proeminență osoasă, care marchează șanțul metatarsian. De la acesta pornește linia orizontală pe lățimea tălpii. Ea indică zona taliei. (La persoanele scunde, reperul se regăsește mai jos pe tălpă, iar la cei mai înalți este mai sus.) La nivelul palmelor linia taliei se află în articulația policelui.

Localizată pe tălpi, la baza călcâiului, linia pelvisului se află pe partea internă și externă a oaselor gleznei.

La nivelul palmei, linia bazinului începe în zona musculoasă a bazei policelui, cam la aproximativ 2,5 cm. de articulația pumnului.

O hologramă a corpului ascunsă în tălpi



Apropiind tălpile pentru întregirea hărții, realizăm un fapt incredibil. Ele oglindesc cu exactitate corpul, cu halucele reprezentând capul, iar părțile laterale reflectă umerii, genunchii, șoldurile.

Diversele neregularități sau afecțiuni cutanate la nivelul tălpilor, pot reflecta o boală la gât, iar o anume sensibilitate reflexogenă la nivelul gâtului, va fi reprezentată printr-o bătătură în talpă în aceași zonă (spre exemplu talpa stângă).

Ședințele de reflexoterapie nu trebuie să ocolească nici un punct din tegumentul tălpii, pentru că astfel se lasă descoperite zonele corespondente din corp.

În afecțiuni diagnosticate cu precizie, să spunem, de natură hepatică, masajul se va axa preponderent în

zone de sub linia diafragmei (fără a exclude celelalte zone).

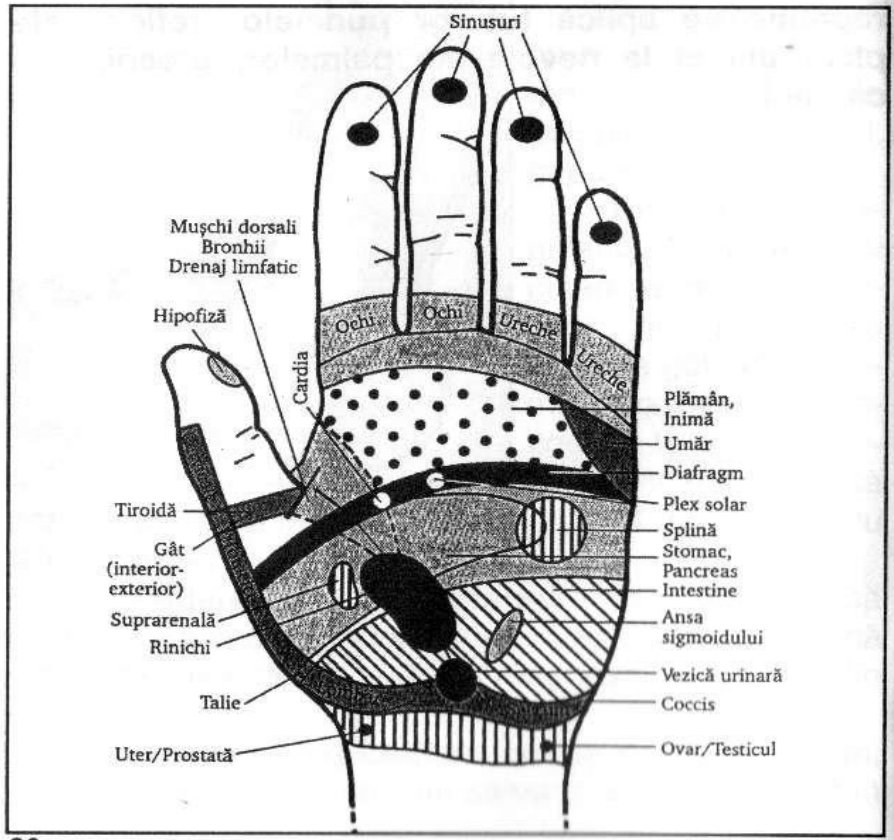
Pentru boli de rinichi și pancreas, reflexoterapeutul se concentrează pe linia mediană, spre partea interioară a tălpii.

Tulburările de funcționare a vezicii urinare se remediază prin masarea marginii tălpii, imediat deasupra liniei pelvisului, partea interioară a piciorului.

Exemplele pot continua, dar trebuie reținut încă un aspect: majoritatea bolilor nu sunt „singure". Ele apar ca urmare a unei dereglări în lanț, și ca atare trebuie activate toate „verigile". Iată de ce **masajul reflexoterapeutic se aplică tuturor punctelor reflexe ale piciorului și la nevoie ale palmelor, urechii sau capului**.

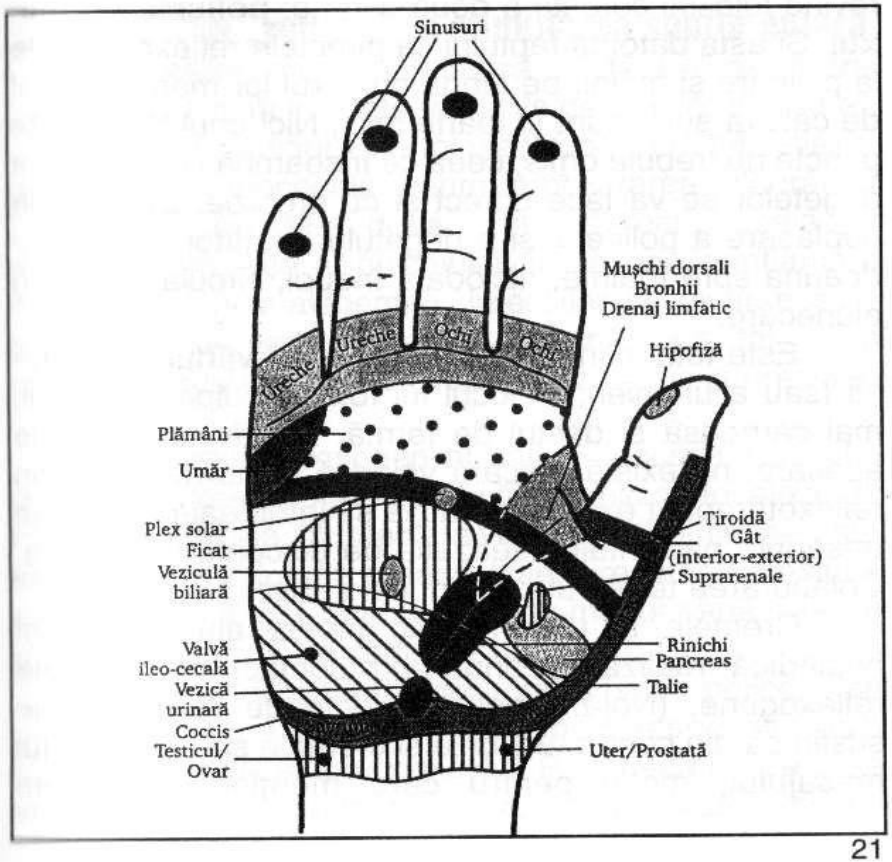
Ce ne spun mâinile?

Ca și tălpile picioarelor, palmele ascund o hartă bine definită, fiind aproape identică la ambele mâini. Numai că,



localizarea punctelor reflexogene corespondente organelor poate fi diferită.

O ședință de reflexoterapie completă, cuprinde deopotrivă masarea mâinilor, mai cu seamă în zonele de interes. În cazul fracturilor se masează membrul corespondent, recuperarea fiind mult mai rapidă.



Masajul – tehnici și abordări

Tehnici de bază ale masajului

În practicarea reflexoterapiei, o importanță majoră revine folosirii corecte a două degete: **policele** și **indexul**. Și asta datorită faptului că punctele reflexogene de la picioare și mâini, pe lângă numărul lor mare, la nivel de câteva sute, sunt și foarte mici. Nici unul din aceste puncte nu trebuie omis, ceea ce înseamnă că, mișcarea degetelor se va face corect și cu precizie. Direcția de deplasare a policelui și a degetului arătător va fi întotdeauna spre înainte, niciodată înapoi, circular sau prin alunecare.

Este total contraindicată folosirea vârfului degetului (sau a unghiei); în locul lui folosiți pulpa degetului, mai cărnoasă și destul de fermă. În privința forței de apăsare, nu există o scară valorică în newtoni, dar un reflexoterapeut experimentat va ști întotdeauna să evite tresăririle pacientului, senzația de disconfort și durere. Colaborarea terapeut-pacient este absolut obligatorie.

Cremele și uleiurile fac pielea alunecoasă și împiedică realizarea unui bun contact cu punctele reflexogene. (Notă: Unele cabinete de reflexoterapie susțin că din contră, uleiurile și cremele sporesc efectul masajului, motiv pentru care menționăm ambele

metode). Se va folosi o cantitate moderată de cremă.

În tehnica de automasaj (mai limitată decât atunci când o practicați pe piciorul altcuiva), folosiți o mișcare de „târâre", în zig-zag peste palmă.

Când masajul se execută pe piciorul pacientului, sprijiniți-l cu mâna stângă și folosiți policele drept, începând lucrul de la marginea medială. În mod corect, policele de la mâna dreaptă trebuie să fie adaptat la piciorului drept, iar policele de la mâna stângă, la piciorul stâng.

„Cârligul" și „rotirea" în stimularea suplimentară

Exceptând mișcarea clasică de „târâre" există trei zone în care sunt indicate tehnicile de „cârlig" și „rotire".

Prima („cârligul") se folosește pe punctul reflexogen al valvei ileocecale, pentru ameliorarea tulburărilor intestinale; cea de-a doua („rotirea") este ideală pe punctul reflexogen al rinichiului, în cazuri de inflamare datorită aditivilor alimentari, infecțiilor cu diverse substanțe toxice sau excitante (cofeină). La fel și în punctele reflexogene care interesează ochii și urechile.

Notă:

** Centrul reflexogen al valvei ileocecale se află doar pe partea dreaptă, la mână și la picior, localizat pe marginea laterală, în imediata vecinătate a liniei pelvisului. Se apasă în jos pe această linie, exercitând presiune cu policele stâng. Degetul se trage înapoi până descrie o formă completă de cârlig de undiță.

** Când utilizați tehnica „rotirii", pulpa policelui se poziționează pe punctul reflexogen respectiv, apoi piciorul va fi rotit în jurul policelui. Presiunea policelui se va menține mai multe secunde, sporind astfel efectul

manevrei.

„Secretele" masajului normal

Când tratamentul reflexoterapeutic se efectuează la un cabinet specializat, este important ca maseurul și pacientul să adopte poziții relaxate, confortabile.

Reflexoterapeutul va sta la picioarele pacientului, pe un scăunel mai scund decât patul. Piciorul pe care se aplică tratamentul va fi așezat pe o pernuță pe genunchiul maseurului, în cazul în care nu există pat special pentru masaj.

Din această poziție se lucrează eficient pentru rinichi, stomac, ochi, plămâni, ficat, splină, cap, urechi, sinusuri, tiroidă, umeri, sâni, intestine, coloană, gât, etc.

În anumite situații, la masarea părților laterale ale picioarelor (pentru anexe, hemoroizi, vagin, testicole, uretră), pacientul va sta pe o parte. Ședința începe cu o masare generală a tălpii, apoi cu vârful degetului mare de la mână se palpează punctele corespunzătoare, cu o intensitate inițial scăzută, dar care va crește până la limita suportabilității.

Nu se execută masaje pe zonele bolnave, cu erupții cutanate, dermatoze, traumatisme, bătături. Durata ședinței și numărul punctelor reflexe masate, vor fi strict individualizate, în funcție de starea de intoxicare a organelor, bioritmul specific pacientului și metabolismul lui, vârstă, sensiblitatea piciorului. Procesul de dezintoxicare internă trebuie să fie lent, atât cât poate fi prelucrat și eliminat natural, fără a forța organismul. (Toxinele dislocate și neeliminate au tendința de a circula liber prin corp).

- Nu se execută masaj reflexoterapeutic în afecți-

uni nediagnosticate de către medic.

- Pentru pacienții care efectuează un tratament medicamentos, alopat, reflexoterapia este recomandată ca terapie adjuvantă.

- Ordinea de efectuare a masajului va fi următoarea (la bolnavii cronici):

1) Stimularea organelor de eliminare (rinichi, uretre, uretere), 5-7 minute;

2) Masarea capului pentru adaptare și liniște (3 minute);

3) Masarea zonelor organelor implicate în metabolism și dezintoxicare (stomac, ficat, vezică biliară, intestine) - 7-10 minute;

4) Masarea zonelor care interesează partea limfatică a organismului (se stimulează imunitatea specifică și nespecifică) - 5 minute;

5) Finalul cuprinde masarea punctelor dureroase (sensibile), corespunzătoare afecțiunilor ce urmează a fi tratate 1-3-5 minute, pe fiecare punct.

■ Ședințele de tratament se execută cu 1-2 ore înainte de masă.

■ Este exclus fumatul și consumul de alcool, atât înainte cât și după efectuarea ședinței de masaj.

■ Pacientul trebuie să fie calm, degrevat de griji, iar după masaj va necesita o scurtă perioadă de repaos.

Reacții adverse

Nerespectarea normelor enumerate anterior poate atrage după sine unele reacții nedorite ale organismului, ca: stări de amețeală, greață, cefalee, somnolență, neliniște și rău general.

Pasager, datorită intensei solicitări a punctelor reflexe, pot să apară următoarele manifestări:

- Inflamații articulare datorită stazelor limfatice;
- Deschiderea ulcerelor varicoase la gambele cu tulburări cronice de circulație;
- Creșterea în volum a varicelor existente;
- Apariția unor pete albăstrui când există un dezechilibru de metabolism și asimilare a calciului;
- Dureri violente în organele corespunzătoare punctelor activate;
- Febră, dacă există o infecție internă și se stimulează centrii limfatici.

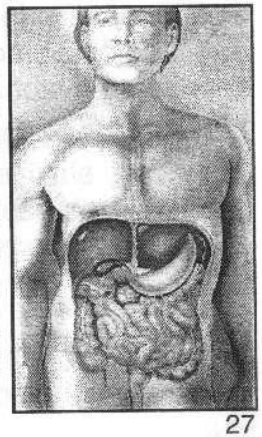
Aceste reacții vor dispare după acomodarea organismului cu tratamentul și reglarea duratei ședințelor de reflexoterapie în funcție de individ și particularitățile lui (sex, vârstă, afecțiuni principale, afecțiuni colaterale, vechimea și gravitatea afecțiunii, alimentație, metabolism, mod de viață, etc).

Sistemele organismului și bolile lor

Cunoașterea organismului, cu toate organele sale, sistemele și aparatele corpului uman, fac posibilă înțelegerea modului de interacțiune reflexoterapie - boală.

Indiferent de ce suferim, o parte din noi este afectată. Înlăturând cauza, eliminăm efectul. De multe ori, tratamentul reflexoterapeutic trebuie extins la mai multe sisteme, pentru a stopa propagarea bolii în „lanț". Profilactic și în același timp terapeutic, masajul privește organismul ca pe un tot unitar, eliminând fisurile apărute în funcționarea armonică a organelor.

Sistemul digestiv și bolile lui



Aparatul digestiv cuprinde toate organele situate pe traiectul cavitate bucală - anus și constituie prima linie de apărare împotriva bolilor.

El poate fi afectat (de boli funcționale sau organice) la orice nivel (esofag, duoden, pilor, intestin subțire și intestin gros), punctiform sau amplu, implicând și alte structuri

cu rol în digestie (ficat, colecist, pancreas, glande endocrine, nervul vag, rinichi, etc).

Majoritatea bolilor digestive, beneficiază de reflexoterapie și pot fi ameliorate prin această abordare.

Zonele reflexe

Tubul digestiv are zonele reflexe dispuse în tălpi, după cum urmează:

- stomac și duoden - situate în ambele picioare, spre interior, la mijlocul tălpii;
- intestinul subțire - se găsește imediat sub zona corespondentă duodenului, spre interiorul tălpii;
- intestinul gros (colonul), cuprinde patru diviziuni:

- colon ascendent (proiectat în talpa piciorului drept, partea externă de deasupra călcâiului, 5-7 cm mai sus);
- colon transversal (începe de la capătul final al colonului ascendent, traversează orizontal talpa dreaptă până la marginea ei interioară, continuându-se în talpa stângă la același nivel);
- colon descendent (se continuă în talpa stângă, de la capătul colonului transversal, în jos, 5-7 cm);
- colon sigmoidal (formează un „S" în talpa stângă, oprindu-se în zona reflexă a vezicii urinare).

Bolile aparatului digestiv; tratarea și ameliorarea lor prin reflexoterapie

Gastritele

Sunt inflamații ale mucoasei stomacului produse de diverși factori: viruși, bacterii, toxiinfecții alimentare, micoze (candida, cel mai frecvent), exces de medicamente, consum exagerat de alcool, lipsă de vitamine, proteine și minerale, etc.

Apar în urma unor agresiuni ocazionale, iar cele cronice, datorită repetării prelungite a unora dintre factorii enumerați.

Simptomatic, se manifestă prin dureri în zona epigastrică, după mese abundente sau prin balonări, greață, vomă, diaree, pirozis (arsuri la stomac).

Ulcerul gastric și ulcerul duodenal

Sunt leziuni, uneori chiar perforații ale peretelui stomacului, respectiv duodenului, produse de acidul în exces secretat de stomac (mucoasa gastrică), conjugate cu funcționarea defectuoasă a bilei (secreție a ficatului).

Se manifestă prin dureri (mai ales primăvara și toamna), arsuri, vărsături, diaree rebelă, constipație

prelungită, anxietate, scaune cu sângerări (ulcerul perforat poate produce hemoragii masive, chiar letale).

Tratamentul reflexoterapeutic va fi obligatoriu conjugat cu un regim alimentar prescris de medic (vezi capitolul „Alimentația naturistă pe grupe sanguine").

Diareea

Cauzalitatea acestei afecțiuni cuprinde o multitudine de factori, de la cei emotivi (diaree emoțională), la alergii medicamentoase, alimentare, intoxicații, insuficiență pancreatică, inflamații intestinale, viruși sau microbi, descărcări bruște de fiere, etc. Se manifestă prin scaune dese, lipsite de consistență, cu resturi alimentare nedigerate sau parțial digerate.

Bolnavul pierde rapid din greutate, devine palid, capacitatea de efort i se reduce, acuză oboseală și depresii psihice.

Prin analiza coprologică (coprocultură) se poate depista tipul de diaree și factorii care au generat-o. În funcție de aceștia se va efectua și tratamentul reflexoterapeutic. Regimul alimentar și igiena (alimentară) sunt obligatorii.

Constipația

Se manifestă prin defecare la intervale care depășesc 48 de ore, scaunele au consistență crescută și nu sunt complete.

Cauzele constipației sunt multiple: sedentarism, alimentație neadecvată (mese uscate, neregulate, reduse), hipotiroidism, leziuni la nivelul tubului digestiv (ulcer gastro-duodenal, hemoroizi, fisuri anale, diverti-

culită intestinală, rectite), schimbări de mediu (locuință nouă, lipsa de obișnuință cu toaleta de la serviciu, stres, călătorii în alte zone geografice, etc), tumori intestinale (cancer de colon), dereglări neurofuncționale. Tratamentul reflexoterapeutic aplicat în cazuri de constipație severă, se va completa cu o alimentație adecvată, în principal, naturistă. Ca afecțiune se tratează relativ ușor (14-16 ședințe de masaj reflexoterapeutic), dar este necesară și eliminarea factorilor ce o generează.

(Notă: Numărul de ședințe este diferit, funcție de pacient, vechimea bolii, gravitatea ei, afecțiuni colaterale, mod de viață, alimentație, etc).

Afecțiuni ano-rectale

Interesează zona rectului și a anusului, manifestându-se prin durere în partea stângă a abdomenului, false senzații de defecare, tenesme în regiunile respective (anus și rect).

Un tratament complet necesită 15-20 ședințe de masaj reflexoterapeutic și o igienă alimentară adecvată, iar la nevoie ședințe de întreținere.

Apendicitele

Se produc datorită inflamării apendiceluui cecal.

Ca semne clinice, se caracterizează prin dureri sub formă de arsuri în fosa iliacă dreaptă, după un efort la mers (sau alergare), grețuri preponderent matinale, iar după mese vărsături, durere, diaree combinată cu perioade de constipație.

Dacă bolnavul acuză dureri acute, se impune internarea lui de urgență și intervenția chirurgului (apen-

dicita perforată poate avea finalitate letală dacă nu se ajunge în timp util la spital).

Apendicitele acute și cronice răspund pozitiv la masajului reflexoterapeutic, dar trebuie ținute sub o strictă supraveghere.

Cauzele care generează această boală țin în principal de alimentație (sâmburi mici de fructe nedigerați, alimente cu exces de celuloză, etc.)

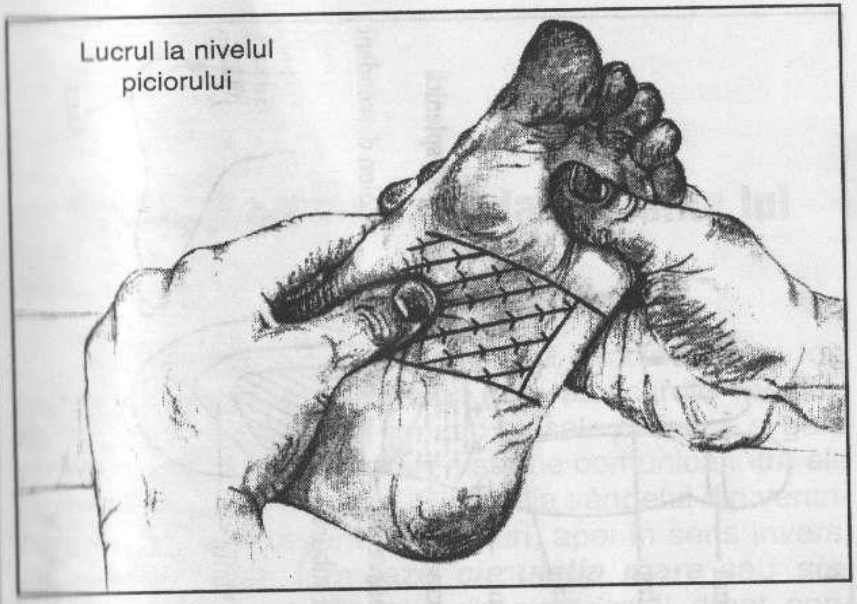
Enterocolite

Se aseamănă cu diareea, dar prezintă în fecale mucus, puroi, chiar și sânge.

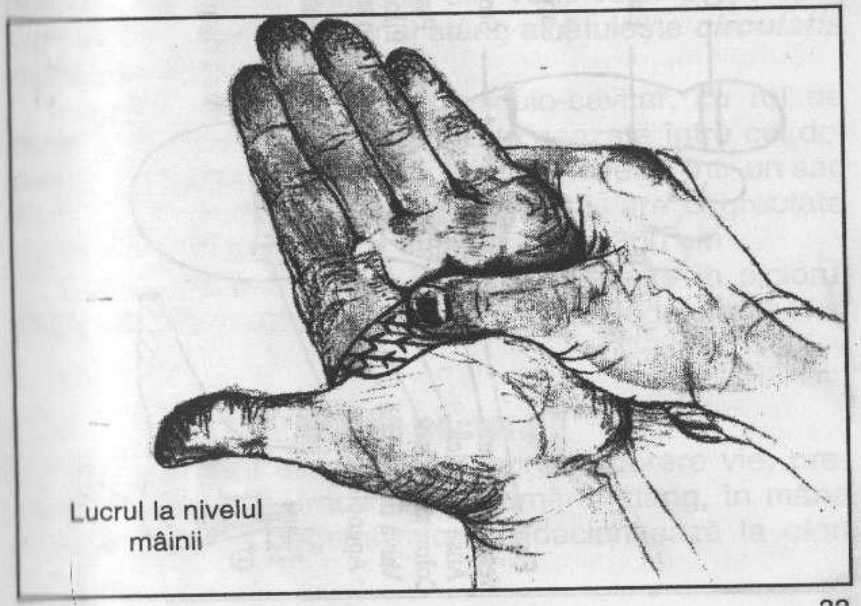
Cauzele țin de insuficiențe biliare și pancreatice, intoleranță la alimentele pe bază de lactate, medicamente, paraziți intestinali, supradozarea florei intestinale, folosirea în exces a laxativelor.

Ca manifestări clinice, consemnăm: dureri abdominale radiante, alternarea scaunelor moi cu cele tari, balonări zonate în aparatul digestiv.

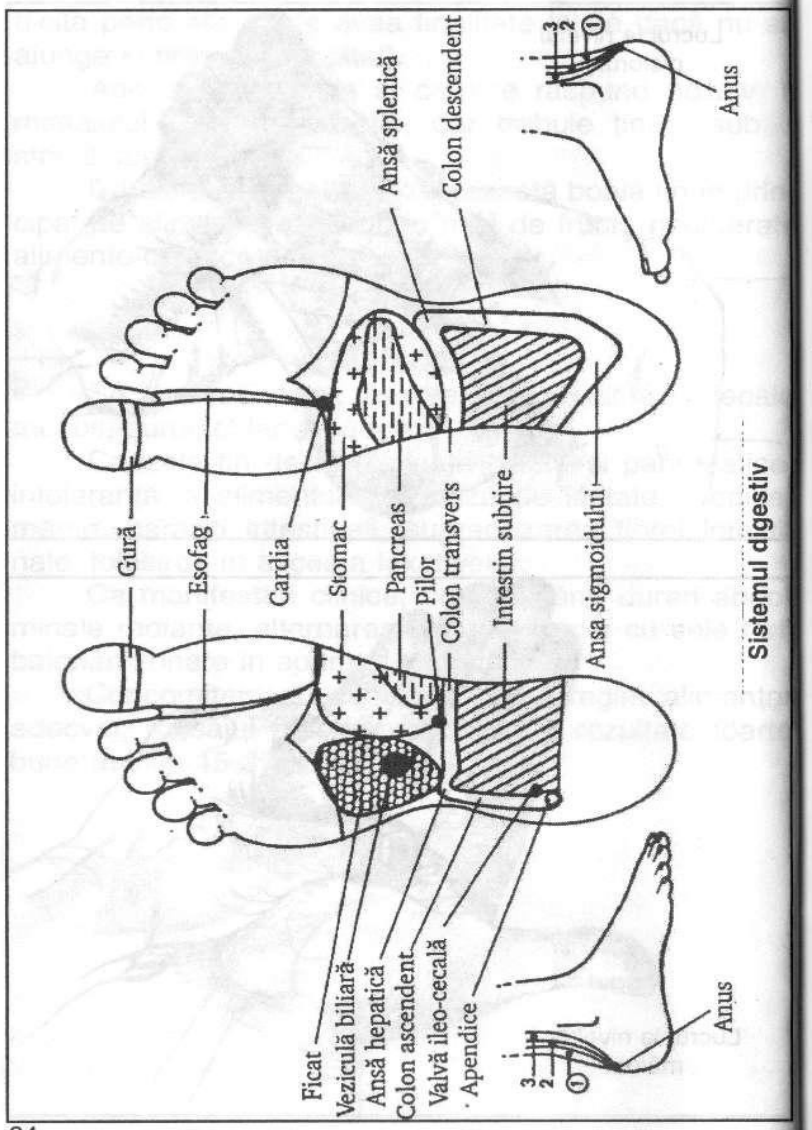
Concomitent cu abordarea unui regim alimentar adecvat, masajul reflexoterapeutic dă rezultate foarte bune (minim 15-20 de ședințe).



Lucrul la nivelul piciorului



Lucrul la nivelul mâinii



Aparatul cardio-vascular și bolile lui

La nivel de organism, sistemul circulator este format din inimă, vasele de sânge (aparatul cardio-vacular) din tot corpul și sistemul limfatic (vasele limfatice și ganglionii limfatici). Aceste două sisteme comunică între ele la nivelul spațiilor celulare. Circulația sângelui din ventricolul stâng spre organe și țesuturi, apoi în sens invers, spre atriul drept, formează ***circulația mare*** sau ***sistemică***. Circulația sângelui din ventricolul drept spre plămâni și înapoi spre atriul stâng alcătuiește ***circulația mică*** sau ***pulmonară***.

Inima este un organ musculo-cavitar, cu rol de pompă aspiro-respingătoare. Este așezată între cei doi plămâni, deasupra diafragmului, fiind învelită într-un sac fibro-seros, numit ***pericard***. Ca masă, are o greutate medie de 300 grame și o capacitate de 300 cm^3.

Zona reflexă pentru inimă se găsește în piciorul stâng (sub pernuță), profund în dreptul degetelor 3, 4.

Angina pectorală

Boală care se manifestă printr-o durere vie, precordială (gheară), iradiind spre umărul stâng, în mâna stângă până la degetul mic. Se declanșează la efort

fizic, stări emotive intense, stres. Tratamentul reflexoterapeutic are rezultate relativ rapide (12-16 ședințe), dar sunt necesare ședințele de întreținere. Uneori, durerile precordiale pot surveni din cauze extracardiace ca: spondiloză cervico-dorsală, hernie de disc, periartrită scapulo-humerală. Schema de tratament este complexă și se aplică zonelor reflexe ale mai multor sisteme și organe. Bolnavului de angină pectorală i se interzic abuzurile alimentare, alcoolul, iar ca formă complementară de tratament i se pot prescrie remedii naturiste.

Sindromul de ischemie periferică cronică

Cunoscut și sub denumirea de „claudicație intermitentă", sindromul de ischemie periferică cronică survine datorită obturării circulației arteriale periferice, cu tulburări de irigare în zona respectivă.

Ca simptomatică, bolnavul suferă parastezii (amorțeli locale), oboseală la deplasări fără efort, contracții ale mușchilor gambei.

Masajul reflexoterapeutic se efectuează în zonele (reflexe): inimă, traseu rinichi-uretere-vezică urinară, glande paratiroide, segment corespondent al gambei dureroase.

Concomitent cu ședințele de reflexoterapie, cu rol de accelerare a circulației sângelui se pot utiliza și remedii naturiste (băi călduțe de țelină, soluție de oțet de mere - 2 linguriță la un pahar de apă, de două ori pe zi, cu un supliment de miere de albine - o lingură - etc).

Nevroza cardiacă

Datorită bruscărilor la care este supusă (exces de

sare, cafea, tutun, alcool, mâncăruri grase etc) dar și „lipsei de cooperare" cu celelalte organe vitale; ficat, rinichi, plămâni, inima prezintă tulburări funcționale fără a prezenta leziuni organice.

Ca semne clinice ale nevrozei cardiace enumerăm: palpitații, senzații de sufocare, oboseală, dureri precordiale, astenii.

Masajul reflexoterapeutic se va axa pe zonele reflexe ale inimii și ale glandei tiroide.

Se impune totodată și reducerea consumului de cafea, țigări, alcool, preferabil până la eliminarea lor definitivă.

Boala varicoasă

Varicele sunt dilatări masive ale venelor superficiale situate în membrele inferioare (există și varice esofagiene sau la nivel de intestin-colon, dar provenința lor ține mai mult de alcoolul consumat în exces) și apar în jurul vârstei de 30-45 de ani.

Se datorează în principal statului excesiv în picioare sau a muncilor care necesită ridicarea și transportarea unor greutăți.

De obicei nu jenează, dar pot produce și dureri difuze, oboseală, edem, cianoză, putându-se ajunge la hemoragii. La femei, varicele dau un aspect dizgrațios piciorului, deși ele se află calendaristic în „floarea vieții".

Depistate în fazele incipiente, varicele pot fi stopate și ameliorate prin reflexoterapie, masându-se zonele reflexe corespondente ale traseului rinichi-uretere-vezică urinară, segmentul corespondent părții bolnave, zona limfatică corp inferior.

Complementar există și remedii naturiste, dar în

fazele avansate ale bolii singura abordare rămâne cea chirurgicală.

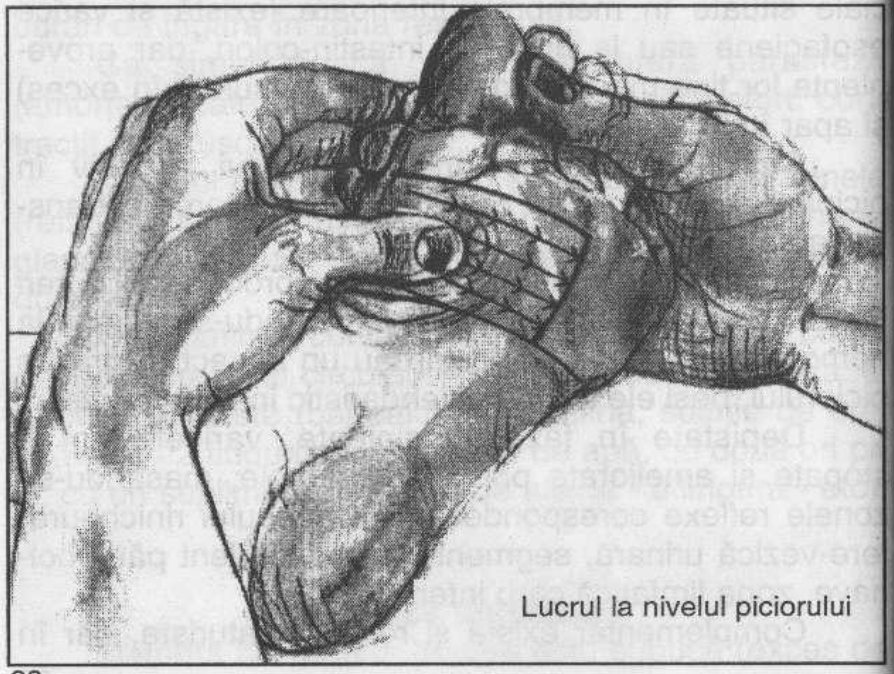
Anemia

Apare atunci când oxigenul transportat de globulele roșii este insuficient sau când globulele roșii conțin prea puțină hemoglobină.

Cel mai evident simptom al anemiei este paloarea.

Ca primă măsură, se elimină cafeaua și ceaiul, iar dieta va fi îmbogățită cu alimente bogate în fier.

Masajul reflexoterapeutic va cuprinde în principal ***zona splinei*** (organ situat în partea stângă a corpului, mai jos de talie). Principalele funcții îndeplinite de splină sunt: „cimitir" pentru globulele roșii uzate; depozit temporar pentru fierul necesar sângelui.



Lucrul la nivelul piciorului

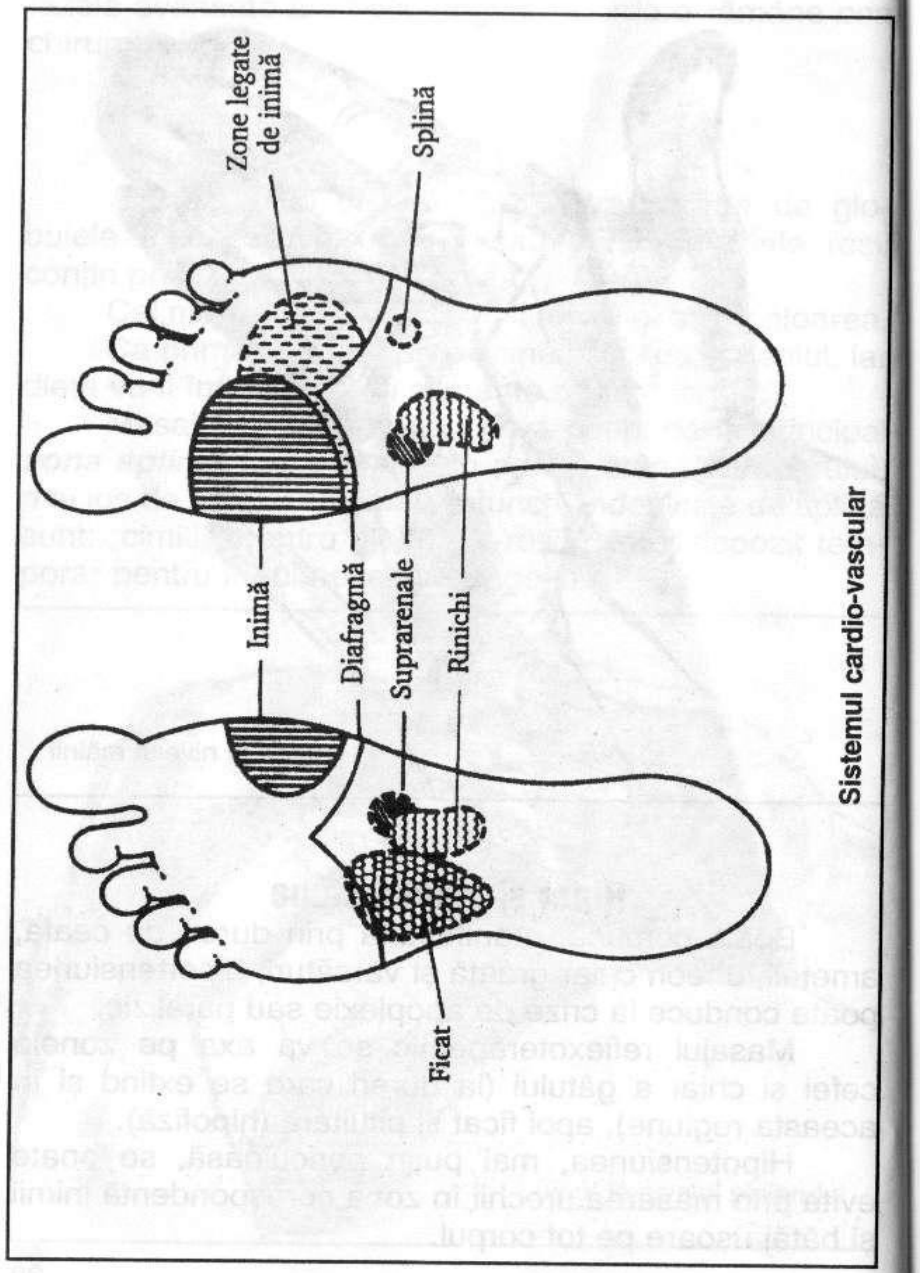
Lucrul la nivelul mâinii

Hiper și hipotensiune

Boală comună, manifestată prin dureri de ceafă, amețeli, uneori chiar greață și vărsături, hipertensiunea poate conduce la crize de apoplexie sau paralizie.

Masajul reflexoterapeutic se va axa pe zonele cefei și chiar a gâtului (la dureri care se extind și în această regiune), apoi ficat și pituitară (hipofiză).

Hipotensiunea, mai puțin periculoasă, se poate evita prin masarea urechii în zona corespondentă inimii și bătăi ușoare pe tot corpul.



Sistemul cardio-vascular

Sistemul renal și afecțiunile lui

Rinichii sunt considerați „uzina" de purificare a organismului. Situați în regiunea cea mai profundă a cavității abdominale, de o parte și de alta a coloanei vertebrale, ei se proiectează pe o zonă cuprinsă între ultimele două vertebre toracale și primele trei vertebre lombare (rinichiul stâng este situat cu o jumătate de vertebră mai sus decât cel drept). La omul matur nu depășesc greutatea de 300 gr.

Formând urina, rinichiul îndeplinește o serie de funcții foarte importante:

- elimină substanțele inutile și toxice rezultate din metabolismul proteinelor;
- menține PH-ul sanguin constant;
- menține presiunea osmotică a sângelui în limitele constante (eliminând prin urină apa și sărurile în exces);
- păstrează concentrația relativă și absolută a constituenților normali ai plasmei sanguine (prin funcția de retroresorbție a substanțelor cu prag: glucoză, aminoacizi, vitamine etc);
- secretă renina (ca funcție endocrină);
- intervine în producerea ***eritropoietinei*** și ***urokirazei*** (activator al fibrinolizei).

Pentru eliminare, urina parcurge un drum lung. Ea se formează în ***rinichi***, este adunată în ***bazinet***, apoi prin ***ureter*** (conduct de 25-30 cm lungime) ajunge la ***vezica urinară***. De aici, parcurge ***uretra*** și iese în exterior.

Zonele reflexe ale rinichilor sunt amplasate în mijlocul tălpilor (la nivelul degetului 2); cele ale suprarenalelor imediat deasupra zonelor renale, iar zonele (reflexe) care interesează ureterele se întind până la marginea latero-internă a piciorului, unde se termină cu zona vezicii urinare.

Uretra, penisul și vaginul - au ca zonă de proiecție reflexogenă fața internă (lateral) între prostată și vezică urinară.

Nefrita

Afecțiune inflamatorie renală, care se manifestă prin prezența sângelui în urină, edeme (umflături) la pleoape, față și picioare, dureri lombare, cefalee, astenie.

Netratată, boala se poate croniciza.

Masajul reflexoterapeutic se execută în zona suprarenalelor (pentru a degaja cortizonul necesar stopării inflamației) și cea a rinichilor (cu pauze de o zi).

Pielo-cistite, cistite

Sunt inflamații tipice mucoaselor căilor urinare (uretere, vezică urinară), care se manifestă prin urinări (micțiuni) dese, disurie (dureri în timpul urinării), urină tulbure sau cu sânge. Boli frecvente la femei, afectează îndeosebi gravidele.

Ca factori favorizanți ai acestor afecțiuni enumerăm: frigul, îmbrăcămintea neadecvată funcție de anotimp, băi în apă rece, complicații ginecologice, constipație.

Prostatita și hipertrofia de prostată

Inflamație a prostatei, cauzată de microbi ca: gonococul, streptococul, stafilococul și colibacilul etc.

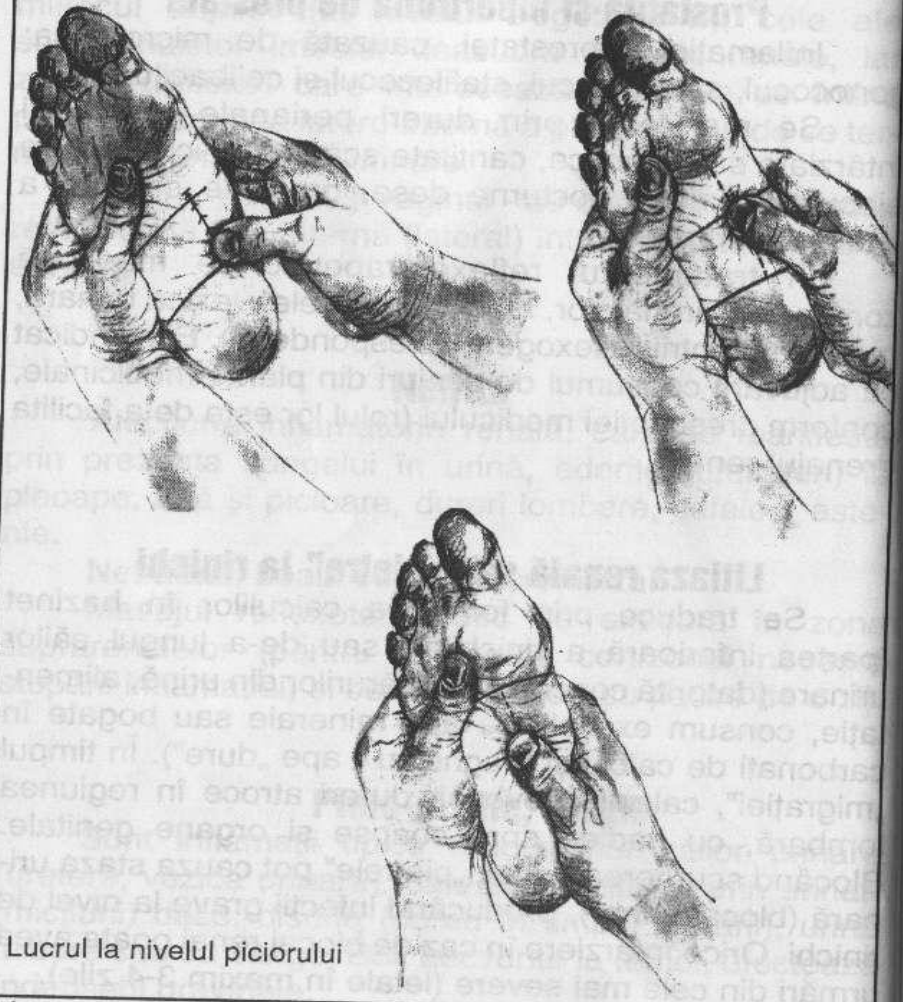
Se manifestă prin dureri perianale, ejaculări întârziate sau precoce, cantitate scăzută a lichidului de ejaculare, urinări nocturne dese, presiune scăzută a jetului de urină.

În tratamentul reflexoterapeutic se masează zonele suprarenalelor, rinichii, ureterele, vezica urinară, prostata (centrii reflexogeni corespondenți). Este indicat ca adjuvant consumul de ceaiuri din plante medicinale, conform prescripției medicului (rolul lor este de a facilita drenajul renal).

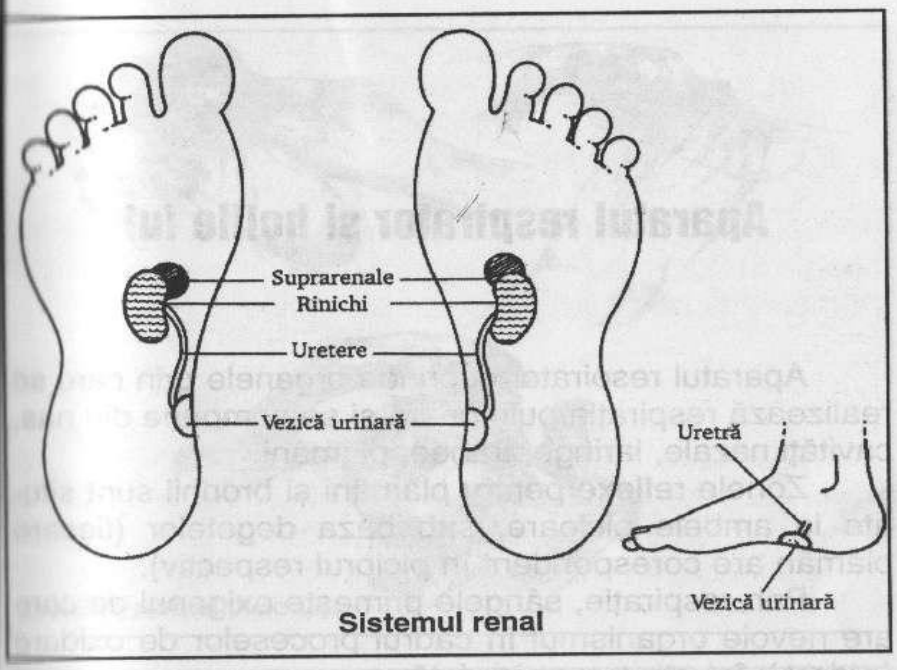
Litiaza renală sau „pietre" la rinichi

Se traduce prin formarea calculilor în bazinet (partea inferioară a rinichilor) sau de-a lungul căilor urinare (datorită concentrației sărurilor din urină, alimentație, consum excesiv de ape minerale sau bogate în carbonați de calciu și magneziu - ape „dure"). În timpul „migrației", calculii provoacă dureri atroce în regiunea lombară, cu iradieri spre coapse și organe genitale. Blocând scurgerea urinei, „pietrele" pot cauza staza urinară (blocaj urinar), producând infecții grave la nivel de rinichi. Orice întârziere în caz de blocaj renal poate avea urmări din cele mai severe (letale în maxim 3-4 zile).

Tratamentul reflexoterapeutic vizează armonizarea circulației sanguine la rinichi, uretere, vezică urinară, o bună funcție renală, preîntâmpinarea acumulării de produși toxici (în principal acidul oxalic) care favorizează formarea calculilor.



Lucrul la nivelul piciorului



Sistemul renal

Aparatul respirator și bolile lui

Aparatul respirator cuprinde organele prin care se realizează respirația pulmonară și se compune din nas, cavități nazale, laringe, trahee, plămâni.

Zonele reflexe pentru plămâni și bronhii sunt situate la ambele picioare, sub baza degetelor (fiecare plămân are corespondent în piciorul respectiv).

Prin respirație, sângele primește oxigenul de care are nevoie organismul în cadrul proceselor de oxidare (ardere); întreține practic viață.

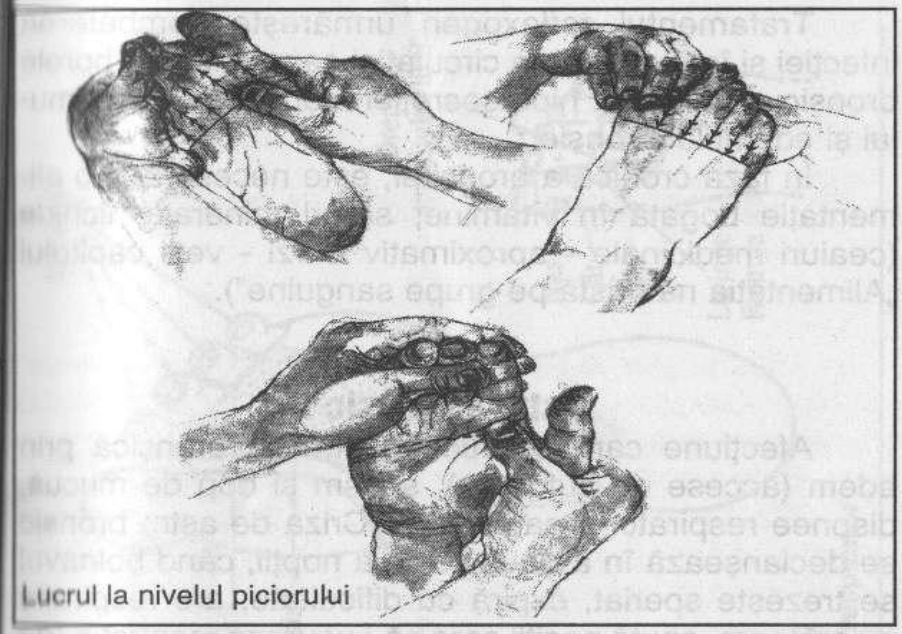
Bolile aparatului respirator sunt multiple, fiind produse de microbi, bacili, viruși, etc.

Din punct de vedere reflexoterapeutic, ne interesează doar ***bronșita*** (acută și cronică) și ***astmul bronșic***, afecțiuni care se tratează cu succes prin această abordare medicală nonconvențională.

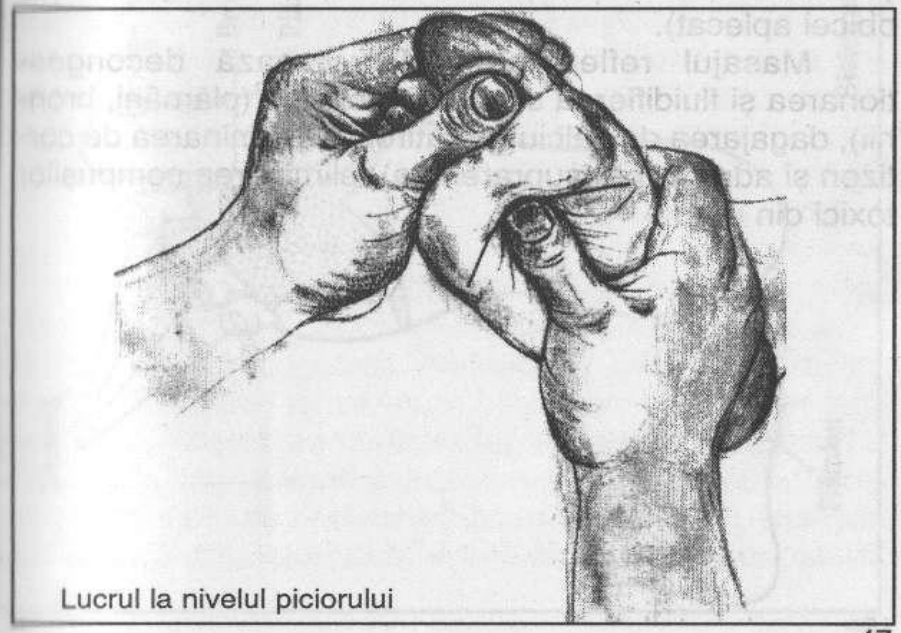
Bronșita

În formă acută (guturai, răceală), apare la variații mari de temperatură, schimbări de anotimp și în sezonul rece.

Se caracterizează printr-o hipersecreție bronșică de mucus (manifestată prin tuse cu expectorație).



Lucrul la nivelul piciorului



Lucrul la nivelul piciorului

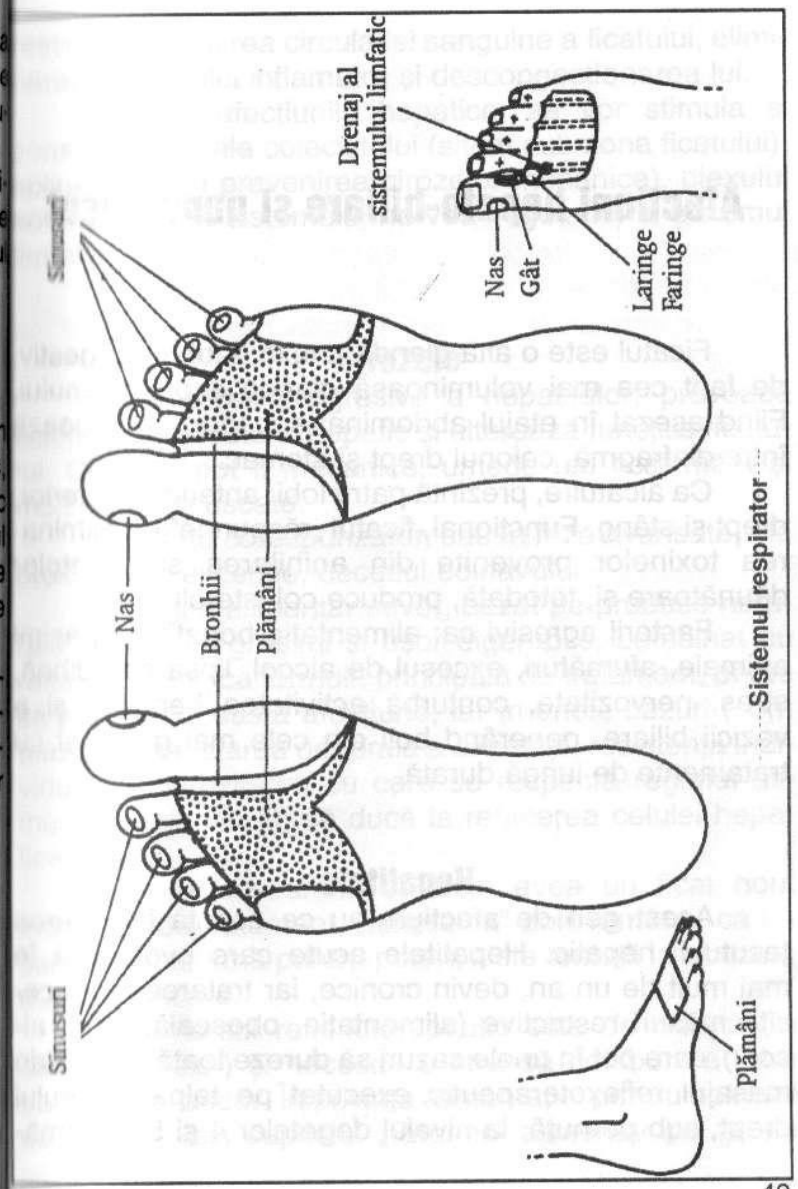
Tratamentul reflexogen urmărește combaterea infecției și îmbunătățirea circulației sanguine în arborele bronșic, eliminarea hipersecreției mucoase, a spasmului și edemului bronșic.

În faza cronică a bronșitei, este necesară și o alimentație bogată în vitamine, săruri minerale, lichide (ceaiuri medicinale - aproximativ 2 l/zi - vezi capitolul „Alimentația naturistă pe grupe sanguine").

Astmul bronșic

Afecțiune care produce obstrucția bronșică prin edem (accese de sufocare), spasm și dop de mucus, dispnee respiratorie paroxistică. Criza de astm bronșic se declanșează în a doua parte a nopții, când bolnavul se trezește speriat, expiră cu dificultate, are respirație șuierătoare, caută poziții care să-i ușureze respirația (de obicei aplecat).

Masajul reflexoterapeutic vizează decongestionarea și fluidifierea secreției bronșice (plămâni, bronhii), dagajarea de calciu (paratiroide), eliminarea de cortizon și adrenalină (suprarenale), eliminarea compușilor toxici din corp



Afecțiuni hepato-biliare și pancreasul

Ficatul este o altă glandă anexă a tubului digestiv de fapt cea mai voluminoasă glandă a organismului Fiind așezat în etajul abdominal superior, se situează între diafragmă, colonul drept și stomac.

Ca alcătuire, prezintă patru lobi: anterior, posterior drept și stâng. Funcțional, ficatul „răspunde" de eliminarea toxinelor provenite din anihilarea substanțelor dăunătoare și, totodată, produce colesterolul.

Factorii agresivi ca: alimentație bogată în grăsimi animale, afumături, excesul de alcool, lipsa se odihnă stres, nervozitate, conturbă activitatea hepatică și a vezicii biliare, generând boli din cele mai grave și cu tratamente de lungă durată.

Hepatitele

Acest gen de afecțiuni au ca esență inflamarea țesutului hepatic. Hepatitele acute care evoluează în mai mult de un an, devin cronice, iar tratarea lor necesită măsuri restrictive (alimentație, oboseală, efort, alcool), care pot în unele cazuri să dureze toată viața. Prin masajul reflexoterapeutic executat pe talpa piciorului drept, sub pernuță, la nivelul degetelor 4 și 5 se urmă-

rește îmbunătățirea circulației sanguine a ficatului, eliminarea procesului inflamator și descongestionarea lui.

În toate afecțiunile hepatice, se vor stimula și zonele reflexe ale colecistului (situat sub zona ficatului), splinei (pentru prevenirea cirozelor mecanice), plexului solar (reglarea sistemului nervos vegetativ) și sistemul limfatic.

Cirozele

Cronicizarea progresivă a hepatitelor, provoacă sclerozarea țesutului hepatic și alterează funcțiile ficatului. Cirozele pot fi mecanice, umede (cu ficat mărit și mult lichid) și uscate.

Netratate corespunzător, sau în faze avansate, ele produc fără excepție, decesul bolnavului.

Un regim alimentar sever, bazat pe produse naturale, lipsite de grăsimi și ușor digerabile, combinat cu reflexoterapie, ca formulă principală de tratament, poate să stopeze această afecțiune, iar în unele cazuri (contează vârsta, starea generală a sănătății, rezistența individuală, rigurozitatea cu care se respectă regimul alimentar și de viață), să ducă la refacerea celulei hepatice.

Asta nu înseamnă că vom avea un ficat nou. Indiferent de tratament, „amprenta" bolii rămâne, ca un semnal de alarmă pentru potențialele tentații la abuzuri, după vindecare.

Tratamentul reflexoterapeutic este de durată (în cazul cirozelor) și necesită o strânsă colaborare între pacient și maseur. În privința alimentației pentru bolnavii de ciroză, vezi capitolul „Regimul alimentar pe grupe sanguine".

Colecistitele

Sunt tot un gen de inflamații, ca și hepatitele, do că interesează vezica biliară.

Ca semne clinice, se manifestă prin dureri violen în regiunea ficatului, iradiind pe suprafețe întinse d corp. Ele apar după consumarea murăturilor, a mentelor cu multe grăsimi (atât animale cât și vegetale rântașuri, prăjeli, ouă, afumătură.

Se tratează prin reflexoterapie, de obicei împreun cu ficatul, iar în cazuri grave, când apar pietre de dime siuni care depășesc 15 mm diametru, se intervin chirurgical.

Dischinezille biliare

Aceste boli apar ca urmare a tulburărilor de tonu și mobilitate, sau perturbări în evacuarea bilei, afectân căile biliare extrahepatice.

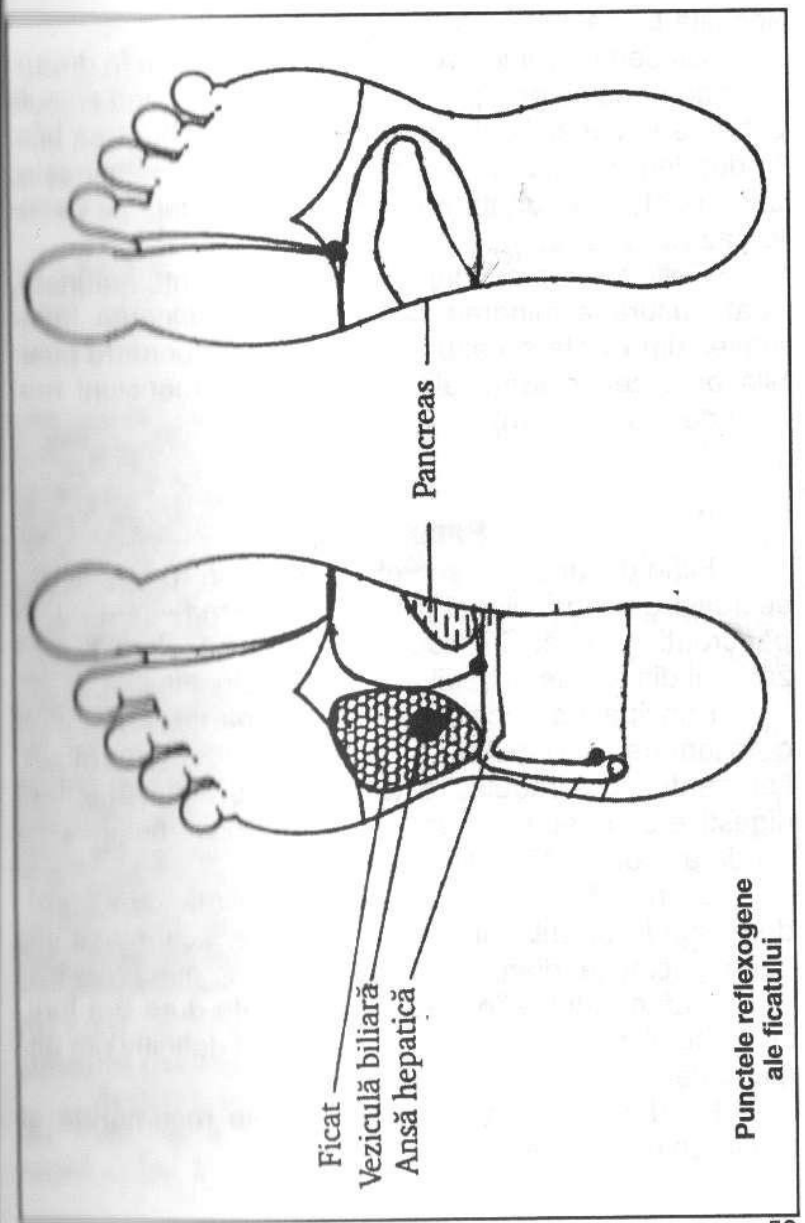
Uneori, cauzele producerii dischineziei biliare pot de natură digestivă, inflamatorie, anexite, apendicit cronice, etc.

Se manifestă prin senzație de balonare, jenă î zona ficatului, colici biliare, cu dureri vii.

Și în aceste afecțiuni, masajul reflexoterapeutic v urmări tot complexul hepatic și organele „vecine" Ședințelor de masaj cu rol terapeutic li se asociază și u tratament naturist, bazat pe ceaiuri, extracte de plante siropuri sau macerate.

Litiaza biliară

Formarea de calculi la vezica biliară infectată sau la vezica dischinetică, sunt factorii care generează



această boală.

Ca semne clinice semnalăm: colici biliare în dreap ta abdomenului, greață, vărsături și febră. Când calcul coboară în canalul coledoc și blochează eliberarea bil în duoden, se ajunge la icter (pielea se îngălbenește urina poate lua nuanța roșu-maroniu, fecalele se deco lorează).

Reflexoterapia, conjugată cu tratamente naturiste poate ușura eliminarea calculilor și vindecarea infla mației, dar există și cazuri, când singura abordare posi bilă este cea chirurgicală („pietre" de dimensiuni ma mari de 0,8 - 1,5 cm).

Pancreatita

Fiind o glandă cu secreție mixtă (***internă*** - datorit secreției glucagonului și insulinei; ***externă*** - prin sucu pancreatic vărsat în duoden), pancreasul reglează zahărul din sânge și sprijină procesul digestiei.

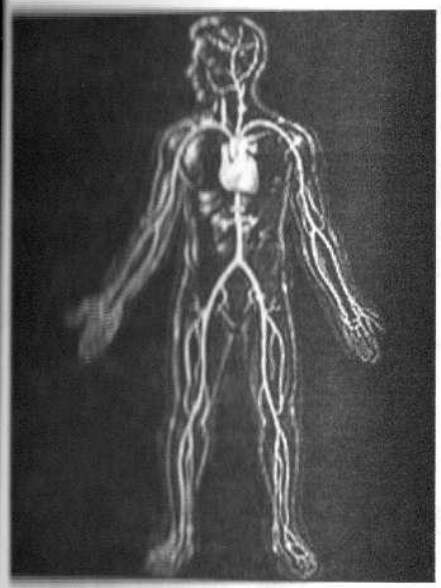
Principala sa boală se numește ***pancreatită***, fiin o inflamare a organului cu modificări degenerative fibrozante. De regulă, este asociată altor afecțiun digestive sau hepatice, datorându-se consumului exce siv de alcool (în 80% din cazuri).

Se manifestă prin lipsa poftei de mâncare, pier dere rapidă și substanțială în greutate, scaune abun dente, lucioase, diaree, dureri epigastrice după mese.

Tratamentul reflexoterapeutic poate dura 2-3 luni, iar alcoolul și grăsimile trebuie eliminate definitiv din ali mentație.

Pe durata ședințelor de masaj se recomandă și tratamente naturiste.

Bolile sângelui și ale organelor hematoformatoare



Principal transportator și întreținător al activității interne a organismului, ***sângele*** asigură oxigenul necesar respirației și metabolismului celular, substanțele nutritive pentru hrănire, elimină prin fluxul său toxinele, transportă elemente de autoapărare (anticorpi), factorii coagulatori etc.

La un adult, sângele reprezintă aproximativ 8% din greutatea sa corporală (pentru 70 kg corp - 5,5 l sânge), în care există 30 de miliarde de ***globule roșii*** sau ***hematii***.

Acestea se formează în măduva roșie a oaselor și au rolul de a transporta oxigenul de la plămâni la organe, iar în sens invers, de a readuce la plămâni

gazul carbonic.

Sângele conține și ***leucocite - globule albe*** - m puțin numeroase decât hematiile (o leucocită la 600 d globule roșii), care răspund de neutralizarea toxinel microbiene din corp.

Pentru coagulare, în sânge se află ***plachete san guine*** (200.000 - 350.000 mm/mm³ de sânge).

Un circuit complet al sângelui durează circa 23 d secunde, timp record, care corespunde unui bolid d Formula 1. Când cantitatea de oxigen transportat de- lungul corpului este insuficientă sau când globulele ro conțin prea puțină hemoglobină apare boala numit ***anemie***. Ea poate să provină și din lipsa fierului î sânge (dietă săracă în fier, proasta asimilare a acest „metal" sub formă de atomi).

Semnul clinic principal al anemiei este paloarea.

Masajul reflexoterapeutic vizează zona (reflexă) inimii și splinei, care funcționează ca „cimitir" al globule lor roșii, uzate. Pe durata tratamentului se elimină di meniu cafeaua și ceaiul, doi „sabotori" în absorția fieru lui, iar alimentația va fi suplinită cu alimente bogate în acest mineral (ficat, caise, struguri etc, vezi *„Alimentați pe grupe sanguine"*).

Hipertensiunea și hipotensiunea

Tulburări cuprinse în termenul generic de „bol naționale", manifestate, în cazul hipertensiunii, prin ameteli și dureri de ceafă (cauza ar fi excesul de sare în alimentație, însă nu este exclusă nici tensiunea emoțională acumulată), iar în cazul hipotensiunii, prin amorțirea degetelor, răcirea terminațiilor, paloare.

Hipertensiunea poate conduce la o criză de

apoplexie și la paralizie, iar în cazuri mai grave, la deces. Tratamentul medicamentos se continuă în paralel cu cel reflexoterapeutic (masaj în zonele gât, ceafă, ficat, pituitară).

Din alimentație se vor elimina sarea, grăsimile animale, alcoolul, cafeaua (ideală este o dietă naturistă).

Complementar, sunt acceptate remediile naturiste.

Leucemiile

Sunt produse de creșterea exagerată a numărului de globule albe din sânge.

Semnele incipiente ale bolii nu sunt caracteristice, putând naște confuzie. Menționăm totuși, lipsa poftei de mâncare, oboseala, durerile articulare.

Pe parcursul timpului, leucemiile își dezvăluie particularitățile distinctive: sângerări ale gingiilor, infecții la nivel de gură, amigdalite, mărirea în volum a splinei (splenomegalie), a ganglionilor limfatici, amețeală, jenă abdominală, pierderi în greutate, paloare etc.

În fază acută, leucemiile sunt foarte periculoase, având ca finalitate decesul bolnavului. Cele cronice pot fi stopate din evoluție.

Ca tratament reflexoterapeutic se va folosi tehnica adoptată pentru anemii, la care se adaugă masarea intensă a zonei limfatice.

Și în aceste afecțiuni se impune un regim alimentar riguros, completat cu tratamente naturiste și alopate.

Adenopatiile

Sunt date de creșterea în volum a ganglionilor limfatici. Unele adenopatii pot ascunde forme de cancer,

altele, mai puțin periculoase, au origini din cele mai variate (majoritatea infecțioase, fie la nivel regional, fie generalizat).

Pentru tratarea reflexoterapeutică se impune depistarea cauzelor care au produs boala, apoi se intervine pe zonele reflexe ale organelor corespondente. O atenție deosebită trebuie acordată zonelor renale (pentru eliminarea toxinelor), suprarenalelor (suplimentarea de cortizon) și zonei limfatice (creșterea imunității și deblocarea curentului limfatic).

Splenomegaliile

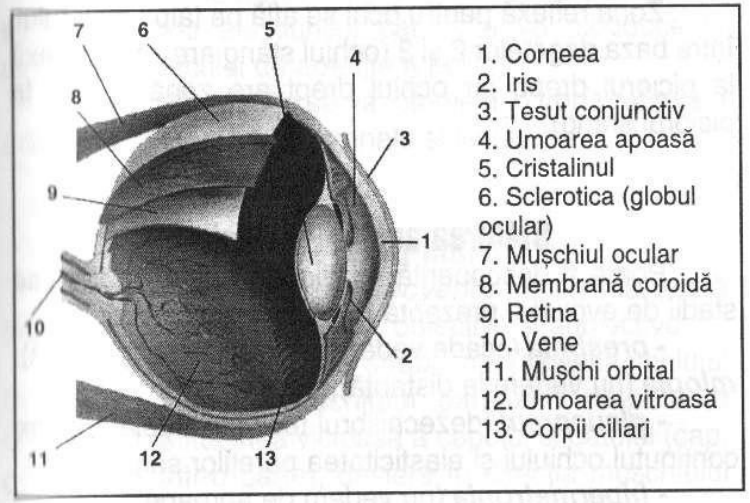
Având un rol important în producerea limfocitelor, ***splina*** este considerată organ limfoid. Funcțiile ei sunt multiple:

- are rol hematopoetic;
- rezervor de sânge;
- are rol în metabolismul fierului, al glucidelor și al mineralelor;
- deține capacitatea de a produce anticorpi pentru funcția de apărare a organismului.

Afecțiunile splinei pot fi de sine stătătoare (boli vasculare, parazitare, microbiene etc) sau în cadrul altor boli (hepatite, leucemii, ciroze etc), însă de fiecare dată ea își va mări volumul, indicând astfel că este supusă unei agresiuni.

Splenomegaliile se vor trata reflexoterapeutic, după depistarea cauzelor care le produc (zona reflexă se află în talpa stângă, sub pernuță, spre marginea externă a piciorului în dreptul degetului 4).

Ochiul și afecțiunile oftalmologice



Vederea este o formă de sensibilitate specială, adaptată pentru recepția și analiza undelor electromagnetice având lungimea de undă cuprinsă între 323 mm și 597 mm.

Semnificația ei în viața organismelor superioare este ilustrată și de proiecția corticală importantă a frecvențelor vizuale.

Pentru realizarea văzului, ochiul deține un aparat optic compus din patru medii ***refringente*** (corneea, umoarea apoasă, cristalinul și corpul vitros), având - datorită corneei și cristalinului - o convergență pozitivă,

capabilă să proiecteze imaginile pe retină.

Deficiențele de vedere sunt adesea consecințe ale dereglărilor generale, respectiv localizate ale organismului (afecțiuni neurologice, insuficiențe endocrine, deficiențe circulatorii, carențe alimentare, intoxicații) sau se datorează suprasolicitării ochilor, igienei necorespunzătoare, traumatismelor, infecțiilor, bolilor cu repercusiuni asupra ochilor.

Zona reflexă pentru ochi se află pe talpa piciorului, între baza degetelor 2 și 3 (ochiul stâng are zonă reflexă la piciorul drept, iar ochiul drept are zonă reflexă la piciorul stâng).

Slăbirea acuității vizuale

Poate fi descoperită (și diagnosticată) în diverse stadii de evoluție, prezentă în unele afecțiuni ca:

- ***presbiția*** (scade vederea la înaintarea în vârstă), ***miopia*** (nu vedem la distanță),
- ***glaucomul*** (dezechilibrul tensiunii oculare dintre conținutul ochiului și elasticitatea pereților săi),
- ***hipermetropia*** (nu vedem de aproape),
- ***cataractele*** (tulburări de transparență ale cristalinului).

Indiferent de cauzele care generează și întrețin scăderea acuității vizuale, în cadrul acestei afecțiuni, zonele reflexe ale ochilor sunt foarte dureroase la palpare.

Masajul reflexoterapeutic este de durată (46-60 de ședințe), iar la final se va efectua un tratament de consolidare (15-20 de ședințe). Complementar, se folosesc și remedii naturiste, iar din alimentație nu trebuie să lipsească ***morcovul*** (vara mâncați și afine).

Conjunctivita

Este provocată de inflamația mucoasei conjunctivale (membrană care căptușește fața posterioară a pleoapelor și fața anterioară a globului ocular până la limbul sclero-cornean), fiind produsă de diverși agenți patogeni, factori fizici și chimici, tulburări gastro-intestinale, hepatite, reumatism etc.

Evitarea factorilor nocivi, întreținerea igienei locale, tratarea afecțiunilor cauzante vor conduce la diminuarea riscului de apariție a bolii.

Reflexoterapeutic se va interveni în zona reflexă a ochilor, a glandelor suprarenale și limfatice.

Paralizii oculo-motorii

Sunt ***boli destul de frecvente*** ce se manifestă prin două tipuri de simptome, obiective și subiective.

Simptome obiective: strabismul (deviația ochiului în direcția opusă mușchiului paralizat), impotența funcțională, atitudinea vicioasă a capului și gâtului (cap, gât înclinat într-o parte), deviere în direcția mușchiului paralizat.

Simptome subiective: vederea dublă (diplopia), falsa proiecție, tulburări reflexe.

Masajul reflexoterapeutic vizează zona ochilor, prin deblocarea fluxului energetic și sanguin, coordonare comandă nervoasă - mușchi.

Migrena oftalmică

Boală de ochi care se manifestă prin crize paroxistice de cefalee unilaterală, cu tulburări vizuale și vărsături, fiind determinată de spasmul vaselor ce irigă căile

optice. Poate apare datorită unor tulburări endocrine, neuro-vegetative, digestive etc.

Migrena se declanșează la șocuri emotive, exces alimentar, oboseală și stres, tulburări menstruale.

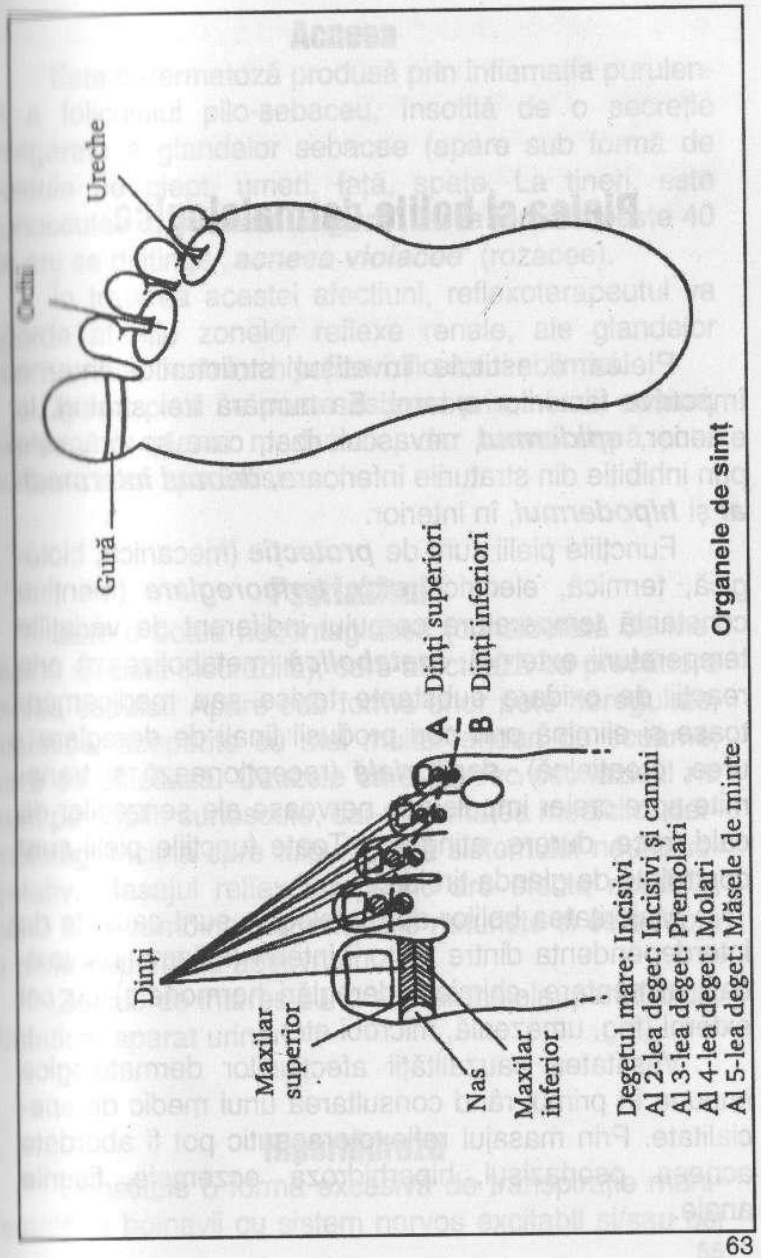
În tratamentul reflexoterapeutic se vor masa zonele corespondente ochilor, capului, plexului solar, organului cauzator, corpului superior limfatic.

Strabismul funcțional

Este o deviație a axelor vizuale fără mișcări ale ochiului.

Poate avea ca origine un proces de fibroză musculară a unuia sau mai multor mușchi extrinseci care dau tulburări de mobilitate, inflamații (miozite) cronice, boli ale pleoapelor (blefarite, dermatoze palpebrale), boli glandulare (ulciorul).

Reflexoterapeutic se intervine ca și în cazul celorlalte afecțiuni oculare și de vedere, folosind complementar remediile naturiste.



Pielea și bolile dermatologice

Pielea constituie învelișul structurilor interne împotriva factorilor externi. Ea numără trei straturi, la exterior, ***epidermul***, nevascularizat, care se hrănește prin inhibiție din straturile inferioare, ***dermul intermediar*** și ***hipodermul***, în interior.

Funcțiile pielii sunt de ***protecție*** (mecanică, biologică, termică, electrică etc), ***termoreglare*** (menține constantă temperatura corpului indiferent de variațiile temperaturii externe), ***metabolică*** (metabolizează prin reacții de oxidare substanțe toxice sau medicamentoase și elimină prin pori produșii finali de dereglare - uree, creatinină), ***senzorială*** (recepționează și transmite spre creier impulsurile nervoase ale senzațiilor de cald, rece, durere, atingere). Toate funcțiile pielii sunt controlate de glanda tiroidă.

Majoritatea bolilor dermatologice sunt cauzate de interdependența dintre factorii interni (inflamații, intoxicații alimentare, chimice, dereglări hormonale) cu cei externi (frig, umezeală, microbi etc).

Vastitatea cauzalității afecțiunilor dermatologice impune în primul rând consultarea unui medic de specialitate. Prin masajul reflexoterapeutic pot fi abordate acneea, psoriazisul, hiperhidroza, eczemele, fisurile anale.

Acneea

Este o dermatoză produsă prin inflamația purulentă a foliculului pilo-sebaceu, însoțită de o secreție exagerată a glandelor sebacee (apare sub formă de pustule pe piept, umeri, față, spate. La tineri, este cunoscută ca „***acneea vulgară***", iar la femeile peste 40 de ani se distinge „***acneea violacee***" (rozacee).

În tratarea acestei afecțiuni, reflexoterapeutul va acorda atenție zonelor reflexe renale, ale glandelor suprarenale, centrilor hipofizari, ficatului și limfei.

Igiena pielii se poate asigura prin infuzii, ceaiuri, extracte de plante medicinale, dar numai după consultarea unui specialist.

Psoriazisul

Este o boală necontagioasă (considerată de medicina alopată incurabilă), care afectează cu precădere pielea capului. Apare sub forma unor pete neregulate, roșiatice, acoperite cu mai multe rânduri de scuame, care se exfoliază. Cauzele care produc psoriazisul nu sunt pe deplin cunoscute, dar majoritatea medicilor dermatologi înclină spre tulburări ale sistemului neuro-vegetativ. Masajul reflexoterapeutic are efecte notabile, când este combinat cu remediile naturiste și se adoptă o dietă depurativă adecvată.

Zonele de interes sunt: suprarenalele, paratiroida, limfatică, aparat urinar.

Hiperhidroza

Constituie o formă excesivă de transpirație manifestată la bolnavii cu sistem nervos excitabil și/sau cei

care suferă de dereglări endocrine (transpirația poate lua o formă generală sau locală, la nivelul tălpilor palmelor, axilelor, feței etc).

Masajul reflexoterapeutic urmărește armonizarea funcționării rinichilor, a glandelor cu secreție endocrină și a sistemului nervos central.

Fisurile anale

Sunt acele ulcerații de formă liniară, care apar în pliurile regiunii anale la constipație, hemoroizi, perversiuni sexuale (anale).

Se manifestă prin dureri intense și contracții ale sfincterului anal.

Tratamentul reflexoterapeutic dă rezultate foarte bune, dacă pacientul elimină din alimentație condimentele (piper, boia iute), alcoolul și produsele care favorizează iritarea zonei sau constipația.

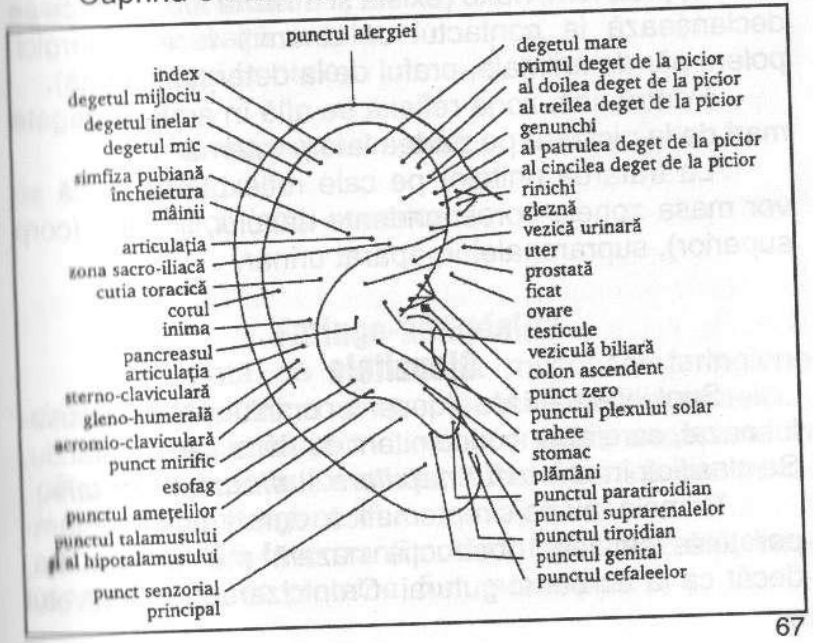
Centrul reflex pentru anus se găsește în talpa piciorului stâng, în continuarea rectului, sub zona corespunzătoare vezicii urinare.

Afecțiuni ORL

Acest gen de boli au o puternică reprezentare și afectează mucoasa nazală, amigdalele, sinusurile craniului, maxilarelor, nasului, urechea, faringele.

Rinitele

Cuprind o varietate de forme, cu diversă gravitate



și apar de obicei în sezonul rece sau la schimbarea bruscă de temperatură.

Sunt de natură virotică, însă se pot complica microbian.

Semne cronice:

- strănut;
- secreție nazală abundentă (cu obturarea căilor nazale);
- usturimi în nas și iritări (ale mucoasei nazale);
- pierderea totală sau parțială a mirosului (anosmie);
- stare generală rea (febră, frisoane, amețeli, transpirație).

Netratată ***rinita*** poate da complicații (otite, sinuzite, traheobronșite).

În formă ***cronică***, ea este favorizată de substanțe iritante, praf, fum, noxe (există și o ***rinită alergică***, ce se declanșează la contactul cu anumiți factori alergici: polen, păr de animale, praful de la detergenți, făină).

Pentru nas, zona reflexă se află în ambele degete mari de la picioare pe partea latero-internă.

La tratarea rinitelor pe cale reflexoterapeutică se vor masa zonele corespondente nasului, limfelor (corp superior), suprarenalelor, aparat urinar.

Sinuzitele

Sunt inflamații ale sinusurilor craniului și ale sinusului nazal, care apar concomitent cu rinita sau mai târziu. Se clasifică în: ***sinuzite maxilare*** și ***sinuzite frontale***.

Primele, au ca simptomatică, dureri maxilare, temperatură, cefalee, obstrucție nazală mai accentuată, decât ca la un banal guturai. Cronicizarea lor la nivelul

sinusului maxilar se manifestă prin rinoree purulentă (se scurge în rinofaringe).

Centrii reflexogeni pentru sinusurile maxilare se găsesc pe degetele mari de la picioare, imediat la baza unghiei (maxilarului drept îi corespunde piciorul drept, iar celui stâng piciorul aferent).

În sinuzitele maxilare, se vor masa zonele, maxilarului superior, suprarenalelor, sistem limfatic.

Sinuzitele frontale

Au ca simptomatică dureri în regiunea frontală, secreții nazale abundente, o veșnică sensibilitate a frunții (la atigere, aplecări, mișcări bruște ale capului).

Tratamentul reflexoterapeutic vizează eliminarea toxinelor și a infecției din sinusuri, degajând totodată canalele de evacuare.

Se masează zonele:

- sinusuri frontale;
- nas;
- suprarenalele și renalele;
- maxilar;
- limfatică (corp superior).

Faringo-amigdalită

Este dată de inflamarea mucoasei faringiene datorită unor stafilococi, streptococi și acizilor proteici.

Se manifestă prin dureri la înghițit, uscăciune în gât, senzație de sufocare, jenă, tuse (seacă sau purulentă), febră, rău general.

La factorii favorizanți notăm: frig, umezeală, intoxicații cu acizi de proteine, fum, noxe, praf.

Tratamentul reflexoterapeutic vizează masarea zonelor: faringe, amigdale, suprarenale, corp limfatic superior.

Centrii faringelui și amigdalelor se află la baza degetelor mari, în apropierea zonei mandibulare, dedesubtul degetului mare și la baza acestuia.

Otite

Sunt inflamații ale urechii externe și medii, care cuprind mai multe zone din aparatul auditiv. Ca simptome, bolnavul acuză dureri (care cedează când începe scurgerea puroiului) în ureche, zvâcnituri, hipoacuzie (auz slăbit), febră, rău general.

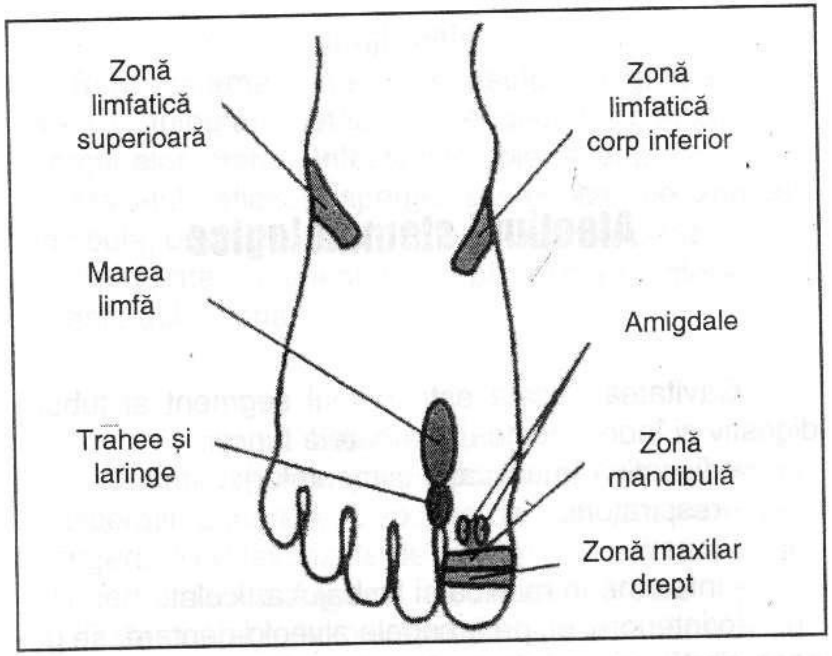
În fazele cronice, supurarea (urechii) este urât mirositoare și adesea amestecată cu sânge.

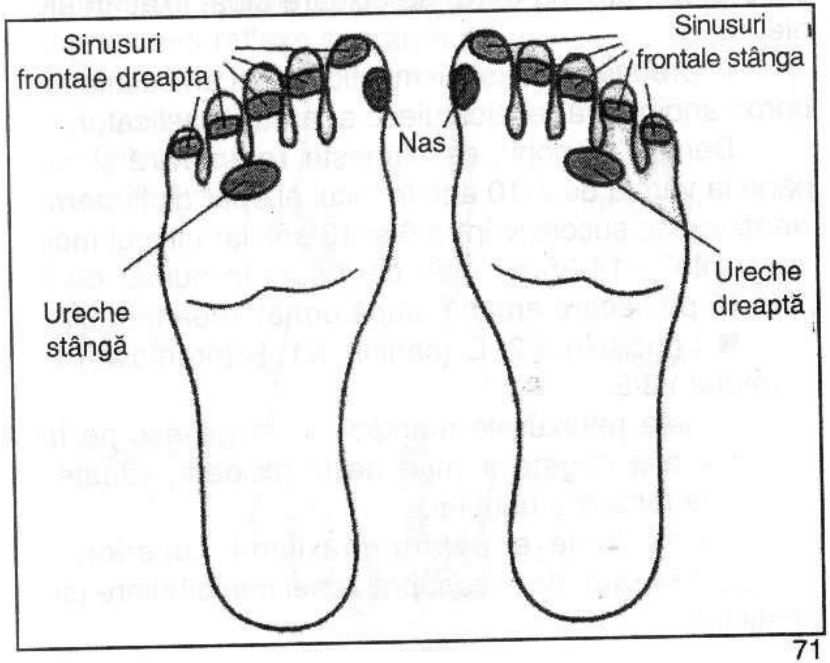
Masajul reflexoterapeutic vizează următoarele zone reflexe:

- urechea internă;
- sinusuri;
- suprarenală și renală;
- ficat, pancreas;
- paratiroidă;
- limfatică.

Centrii reflexogeni ai urechii sunt situați în ambele tălpi, la baza degetelor 3-4, până spre degetul 5 (fiecărei urechi îi corespunde piciorul de de aceeași parte a corpului).

În toate bolile și afecțiunile ORL sunt indicate, complementar reflexoterapiei, remediile naturale (ceaiuri, extracte, uleiuri, macerate).





Afecțiuni stomatologice

Cavitatea bucală este primul segment al tubului digestiv și îndeplinește următoarele funcții:

- digestivă (masticația alimentelor);
- respiratorie;
- fonație;
- intervine în mimica și limbajul articulat.

În interiorul ei, pe arcadele alveolo-dentare, se găsesc ***dinții***; organe dure, de culoare albă, fixați în alveole.

Împreună cu mușchii masticatori și articulația temporomandibulară, ei alcătuiesc aparatul masticator.

Dentiția la copii, se numește ***temporară*** și cade până la vârsta de 7-10 ani. În locul ei apar dinții ***permanenți*** (cresc succesiv între 6 și 13 ani, iar ultimul molar, „de minte" - 14-35 de ani), care sunt în număr de 32, câte 16 pe fiecare arcadă, după următoarea formulă:

■ I (incisivi) 2/2; C (canini) 1/1; P (premolari) 2/2; M (molari) 3/3.

Zonele reflexe ale mandibulei se găsesc pe fața superioară a degetelor mari de la picioare, situate în bandă, la rădăcina unghiei.

Zonele reflexe pentru maxilarul superior, au aceeași așezare, dar deasupra zonei mandibulare (sunt paralele).

Gingivitele

Sunt inflamații ale mucoaselor gingivale. Pot apărea în tulburări metabolice, endocrine, boli cronice ale organelor interne, infecții microbiene, etc.

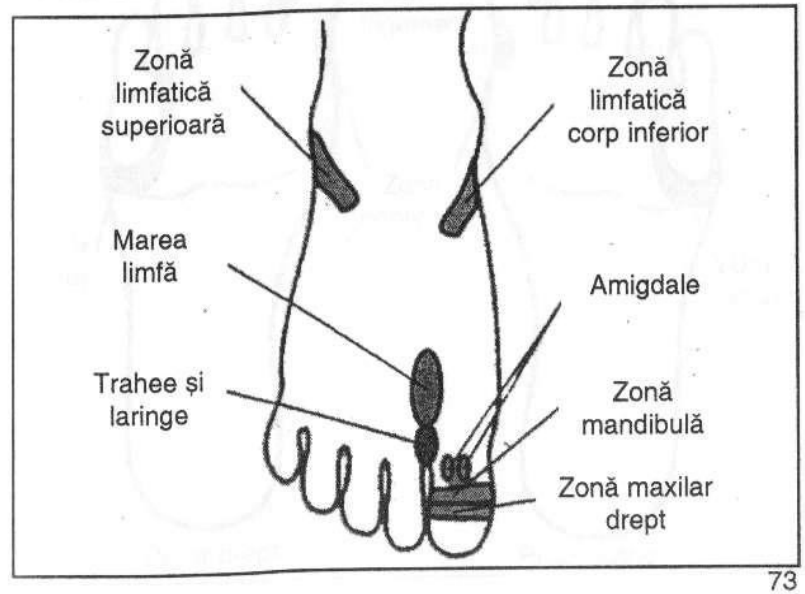
Masajul reflexoterapeutic se axează pe zonele: mandibulă, organ cauzant, limfatic - corp superior.

Pe durata tratamentului (și permanent), igiena bucală este obligatorie.

Stomatitele

Inflamații ale mucoasei bucale care se manifestă prin ulcerații, gangrene, depozite de fibrină, dureri mari la atingere, fiind favorizate de creșterea florei obișnuite, iritații, tartru dentar și igienă necorespunzătoare.

Tratamentul reflexoterapeutic este asemănător cu cel aplicat în cazurile de gingivită, la care se adaugă și masarea zonei reflexe suprarenale.



Paradontoze

Sunt afecțiuni stomatologice ce interesează mucoasa gingivală și țesuturile de susținere a dinților (dinții devin sensibili la atingere și se clatină).

Masajul reflexoterapeutic vizează îmbunătățirea circulației sanguine și dă cele mai bune rezultate în fazele incipiente.

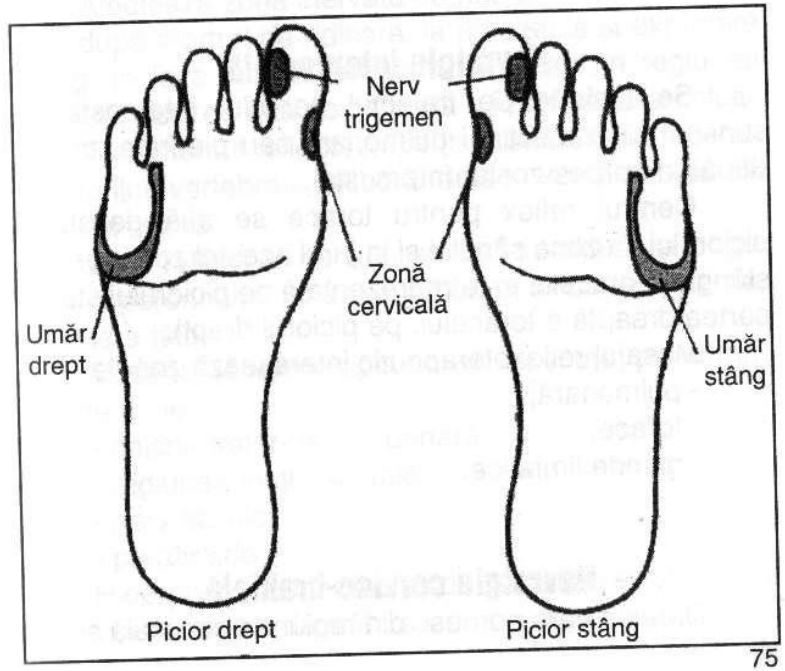
Zone de acțiune:

- Maxilar și mandibulă;
- Corp limfatic superior.

Nevralgiile

Sunt dureri care se manifestă în teritoriul de acțiune al unui nerv (sau mai mulți) și au intensitate (inclusiv durată) variabilă.

Nevralgia de trigemen



Produce dureri violente în zona nervului trigemen (pe o jumătate de față).

Crizele sunt sub formă de junghiuri, de mare intensitate și durează de la câteva secunde, la câteva minute. Apar pe neașteptate, atât ziua cât și noaptea, putând fi declanșate de un simplu strănut, tuse, vorbire, masticație, spălare pe față, sau ca simptome în unele boli (gripă, diabet, intoxicație cu mercur, anemie, reumatism, malarie etc.).

Tratamentul reflexoterapeutic se execută în zona reflexă a tegumentului (situată în degetul mare de la picior, pe partea internă; fiecărei jumătăți de față îi corespunde un picior), la suprarenale, maxilar superior, zonă cervicală, corp limfatic superior, organ declanșator.

Nevralgie intercostală

Se resimte pe traiectul nervului intercostal și survine după afecțiuni pulmonare sau pleurale, uneori după un herpes zoster intercostal.

Centrul reflex pentru torace se află deasupra piciorului, în zona sânului și în jurul acestei zone (partea stângă a toracelui este reprezentată pe piciorului stâng, partea dreaptă a toracelui, pe piciorul drept).

Masajul reflexoterapeutic interesează zonele:
- pulmonară;
- torace;
- glande limfatice.

Nevralgia cervico-brahială

Durerile care pornesc din regiunea cervicală și iradiază prin umăr până la mână poartă denumirea de nevralgie cervico-brahială. În cele mai multe cazuri natura lor este reumatică, dar pot apărea și ca simptome în unele boli (hernii de disc înalte, luxații ale umărului, traumatisme diverse, anevrism). Masajul reflexoterapeutic se execută în următoarele zone reflexe:
- cervicală;
- umăr afectat;
- rinichi, uretere, vezică;
- paratiroide;
- suprarenale;
- segment corespondent pentru umăr - braț.

Nevralgia sciatică

Afectează zona inervată de nervul sciatic. Durerile apar după eforturi de ridicare, la umezeală și expunere la frig. În faza inițială, ele sunt localizate în regiunea lombară, apoi pe fața posterioară a fesei până la călcâi.

Tratamentul reflexoterapeutic urmărește refacerea structurilor vertebrale, eliberându-se nervul sciatic de presiuni și iritări.

Zona reflexă (a nervului sciatic) se află de-a lungul tibiei și peroneului, iar zona lombară, în partea internă, laterală a tălpii.

Masajul reflexoterapeutic se execută pe următoarele zone:
- rinichi-ureter-vezică urinară;
- regiunea lombosacrală;
- nerv sciatic;
- paratiroide.

Hiperponderalilor afectați de nevralgia sciatică li se indică și tratament de slăbire.

Paralizii și pareze ale nervilor periferici

Paralizia este dată de încetarea sau diminuarea funcției unui nerv (sau mai mulți) pe teritoriul său de distribuție.

Ea poate fi definitivă sau temporară (tranzitorie).

După zonele pe care le afectează, paralizia se clasifică astfel:

- hemiplegie (paralizia membrelor superioare sau inferioare);
- monoplegie (paralizia unui membru);
- tetraplegie (paralizia tuturor membrelor).

În cadrul masajului reflexoterapeutic, la paralizia unui membru superior se vor masa zonele:

- cap;
- cervicală;
- umăr;
- zonă corespondentă membrului afectat;
- limfatică corp superior.

Pentru membrul inferior se vor masa zonele:

- cap;
- coloană lombară și sacrală;
- șold interior și exterior;
- umăr pe partea membrului paralizat.

Hemiplegii și paraplegii spastice

Hemiplegia este paralizia (flască sau spastică) a unei jumătăți de corp.

Se datorează în principal leziunilor neurologice infecțioase, traumatice, la nivel de encefal sau înveliș cervical al măduvei spinării.

Masajul reflexoterapeutic va acoperi zonele:

- cap;
- regiunea cervicală;
- rinichi, urtere, vezică;
- sistem limfatic.

În paralizia membrelor inferioare, se vor masa zonele:

- cap;
- coloană vertebrală;
- segmente corespondente;
- rinichi, uretere, vezică;
- limfă.

Bolile metabolice și de nutriție

Metabolismul este proprietatea organismului de a se menține în viață prin asimilarea de substanțe nutritive. Cauzele care generează tulburări de metabolism (exemplu: dezasimilare) sunt multiple, incluzând afecțiuni ale organelor și sistemelor interne, alimentație neadecvată, stres, mediu, noxe, climă, excese de alcool, cafea, țigări surmenaj, etc.

Cele mai cunoscute boli metabolice și de nutriție sunt: ***diabetul zaharat, obezitatea, slăbirea*** și ***guta***.

Toate aceste afecțiuni constituie o preocupare perpetuă, atât pentru medicina alopată cât și pentru practicile medicale neconvenționale (există sute de lucrări din toate ramurile medicinei, care tratează această temă. Uneori abordările sunt de-a dreptul futuriste, alteori coboară în negura timpului).

Noi le vom privi din punctul de vedere strict reflexoterapeutic, fără a exclude celelalte metode.

Diabetul zaharat

Apare datorită insuficienței de insulină activă și implicit a creșterii glicemiei în sânge (zahărul se elimină prin urină).

Tulburarea se instalează datorită unor disfuncții, pancreatice, hipofizare, tiroidiene și suprarenale, având tendințe de transmitere ereditară.

Simptomatic bolnavul slăbește, deși mănâncă normal, urinează mult și des, are permanent senzația de sete.

Masajul reflexoterapeutic vizează toate glandele endocrine implicate în boală și enumerate mai sus, concomitent cu adoptarea unei alimentații adecvate (se pot folosi complementar și rețete naturiste).

Obezitatea

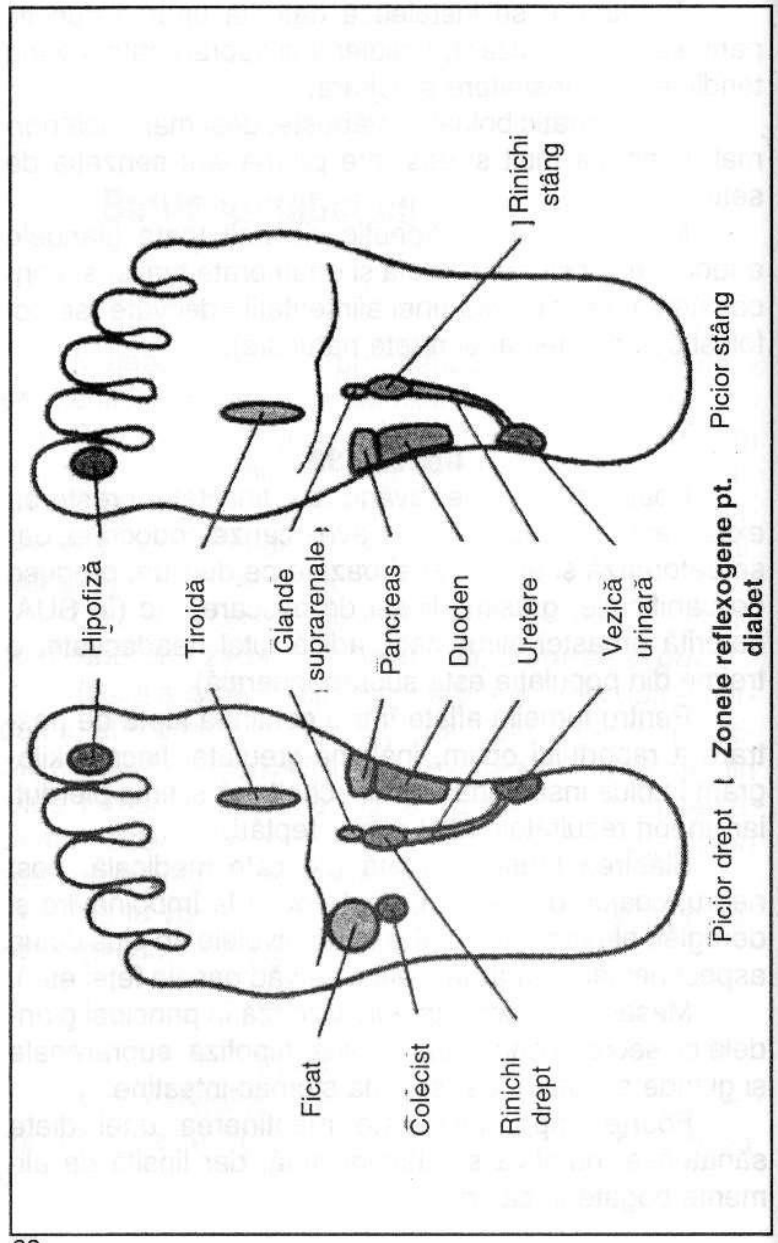
Boală de nutriție având ca finalitate creșterea exagerată în greutate. Poate avea cauze endocrine, dar se datorează și alimentației bazate pe dulciuri, produse de panificație, grăsimi, lipsei de mișcare, etc (în SUA, datorită proastei alimentații, adică total neadecvate, o treime din populație este supraponderală).

Pentru femeile aflate într-o continuă luptă de păstrare a raportului optim, înălțime-greutate, fiecare kilogram în plus înseamnă eforturi, cheltuieli și timp pierdut, iar uneori rezultatele sunt sub așteptări.

Slăbirea bruscă, forțată (pe cale medicală, post negru, ceaiuri de slăbire), poate duce la îmbolnăvire și dereglări ale organismului la toate nivelele, în plus dă un aspect neplăcut (atârnă pielea, se văd oasele feței etc.).

Masajul reflexoterapeutic vizează în principal glandele cu secreție endocrină (tiroidă, hipofiză, suprarenale și glande sexuale), dar și zona stomac-intestine.

Foarte importantă este menținerea unei diete sănătoase, nutritivă și vitaminizantă, dar lipsită de alimente bogate în calorii.



Slăbirea

Este reversul obezității și apare atunci când se pierde peste 15% din greutatea normală a corpului.

Se datorează carențelor în alimentație, subnutriției, deficitului de proteine, alcoolism, absorbție intestinală insuficientă, diaree cronică, diabet, cancer, SIDA etc. Tratamentul executat prin masaj reflexoterapeutic, urmărește eliminarea cauzei generatoare de boli, apoi echilibrarea funcțiilor organice pentru a câștiga în greutate.

Se va renunța la unele vicii: consumul exagerat de alcool, fumatul, consumul de cafea, droguri, medicamente care scad pofta de mâncare, nopți nedormite.

Guta

Sau „boala nobililor", se manifestă prin dureri articulare (și musculare) la nivelul membrelor inferioare (accentuate la efort, mers etc.), umflături locale, roșeață tegumentară, căldură.

Originea ei ține de metobolismul nucleoproteinelor, ceea ce înseamnă că bolnavii vor urma un regim hipocaloric, cu restricție la alimente bogate în purine (supe de carne, mezeluri, organe de animale, conserve), evitându-se totodată legumele care conțin acid oxalic (smochine, afine, ciuperci, suc de roșii), cafeaua, ciocolata, ceaiul și alcoolul. Tratamentul prin masaj reflexoterapeutic, vizează glandele suprarenale, zonele, rinichi, uretere, vezică urinară.

După o săptămână de masaj intens, urina devine cromatică (se colorează), indicând eliminarea toxinelor și a acidului oxalic din corp.

Impotența sexuală, sterilitatea și frigiditatea

Impotența sexuală

Se caracterizează prin neputința finalizării actului sexual de către bărbat. Cauze ar fi multiple, dar noi le enumerăm pe cele mai răspândite: onanism, abuz de alcool, abstinență prelungită, leziuni ale măduvei spinării la nivelul centrilor nervoși ai erecției, diverse inflamații și afecțiuni venerice, teama de repetarea eșecului, etc.

Tratamentul reflexoterapeutic interesează această afecțiune stânjenitoare și demoralizatoare, prin activarea zonelor reflexe corespondente regiunilor lombare, testiculare, hipofizei și tiroidei. Complementar, se pot urma și terapii naturiste, pentru accelerarea circulației sanguine, creșterea libidoului, împiedicarea ejaculării precoce.

Sterilitatea (endocrină feminină)

Este produsă fie datorită unor afecțiuni ovariene, fie din cauza tulburărilor endocrine la nivel de tiroidă, pancreas endocrin, suprarenală.

Masajul reflexoterapeutic vizează în principal

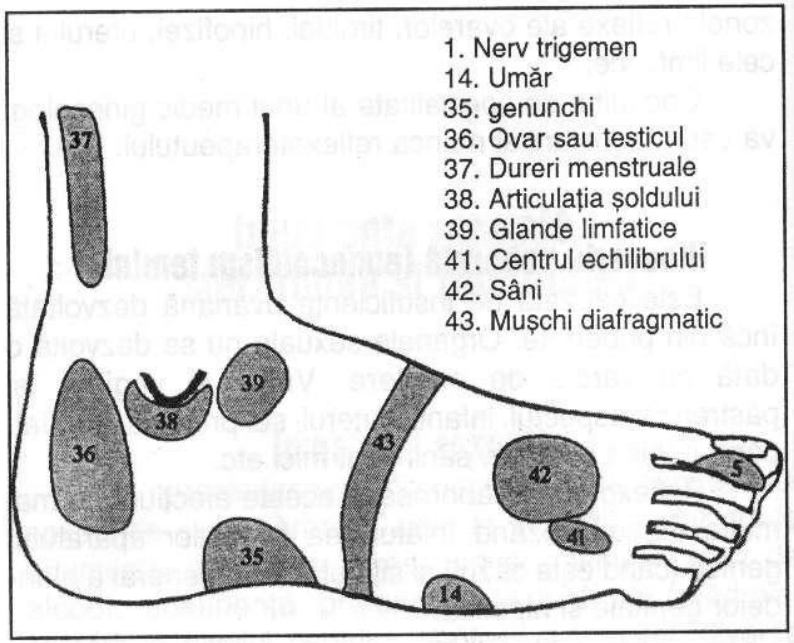
zonele reflexe ale ovarelor, tiroidei, hipofizei, uterului și cele limfatice.

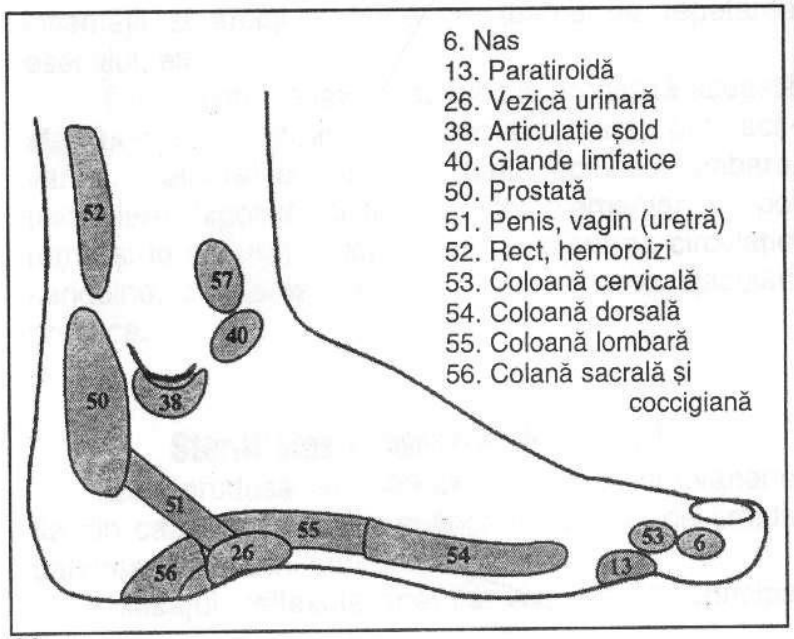
Consultul de specialitate al unui medic ginecolog, va ușura substanțial munca reflexoterapeutului.

Hipovaria puberală (eunocoidism feminin)

Este cauzată de insuficiența ovariană dezvoltată încă din pubertate. Organele sexuale nu se dezvoltă o dată cu vârsta de creștere. Vulva și vaginul își păstrează aspectul infantil; uterul se prezintă atrofiat, părul pubian este rar, sânii sunt mici etc.

Reflexoterapia abordează aceste afecțiuni pe mai multe planuri, vizând înlăturarea infecțiilor aparatului genital (când este cazul) și stimularea în general a glandelor genitale și hipofiză.





Afecțiuni și tulburări ginecologice

Aparatul genital masculin

Se compune din ***organe genitale externe*** (testicole - glande sexuale, penis - organul copulației) și ***organe sexuale interne*** (epididim, prostată, vezicule seminale, canalul deferent).

Aparatul genital feminin

(mai complicat decât cel masculin și mult mai sensibil)

Are ca pricipale componente externe, ***vulva*** și ***glandele sexuale***, iar la nivel intern, ***ovarele, trompele, uterul*** și ***vaginul***.

În cadrul bolilor ginecologice la femei, cele mai frecvente sunt tulburările de menstruație. Dintre acestea enumerăm:

- polimenoreea (cicluri menstruale la 18-21 de zile, cu debit variabil);
- hipermenoreea (intervale normale între cicluri, dar cu pierderi exagerate de sânge);
- metroragia (sângerări între cicluri menstruale);
- oligomenoreea (sângerări la 35-50 de zile);
- amenoreea (lipsa totală a menstruației);
- dismenoreea (menstruație cu dureri).

Igiena personală

În special cea locală este strict necesară. În timpul ciclului menstrual, femeia va purta, aplicat pe vulvă, un tampon curat de vată, absorbantă. Nu se recomandă în această perioadă spălături vaginale, eforturi mari (sporesc cantitatea sângerărilor), raporturile sexuale, băile generale.

Tratamentul reflexoterapeutic nu se va face în perioada ciclului menstrual, în zonele corespondente organelor genitale, ci după terminarea acestuia.

- Zona reflexă a uterului se află pe fața internă a călcâiului, în sus, pe lângă maleola internă (ambele picioare);
- Zona reflexă a ovarelor (anexele), o regăsim pe fața externă a piciorului, deasupra călcâiului și în spatele maleolei externe;
- Zona reflexă a vaginului, este situată pe fața internă a piciorului, sub maleola internă, în diagonală, de la zona reflexă a uterului, până la zona reflexă a vezicii urinare;
- Zona reflexă pentru tulburări de ciclu menstrual, este situată pe fața externă a gambei, de-a lungul tendonului lui Achile;
- Zonele reflexe pentru ovare și trompe, se află pe aceeași parte a organului corespondent.

Anexita

Este dată de inflamarea anexelor (ovare, trompe uterine). Există și ***metroanexită*** care este o inflamație a mucoasei mușchiului uterin și a anexelor, produsă de microbi ca: gonococi, streptococi, colibacili, stafilococi.

Metroragiile

Sunt scurgeri de sânge din uter, prin vagin, în afara ciclului. Masajul reflexoterapeutic executat în zona uterului, stopează metroragia după 14-20 ședințe.

Dismenoreea

Se caracterizează prin dureri abdominale mari (uneori insuportabile), în perioada ciclului menstrual. Cauzele pot fi de natură hormonală, dar și datorită unor inflamații ale anexelor și uterului, fibroamelor uterine.

La tratamentul reflexoterapeutic, dismenoreea reacționează pozitiv după 15-25 de ședințe.

Amenoreea - sau lipsa totală a menstruației

Dacă este cauzată de stări patologice ale ovarelor sau uterului, poate fi abordată reflexoterapeutic. În celelalte cazuri (hormonale, pe fond nervos vegetativ etc.) un consult de specialitate la ginecolog devine obligatoriu.

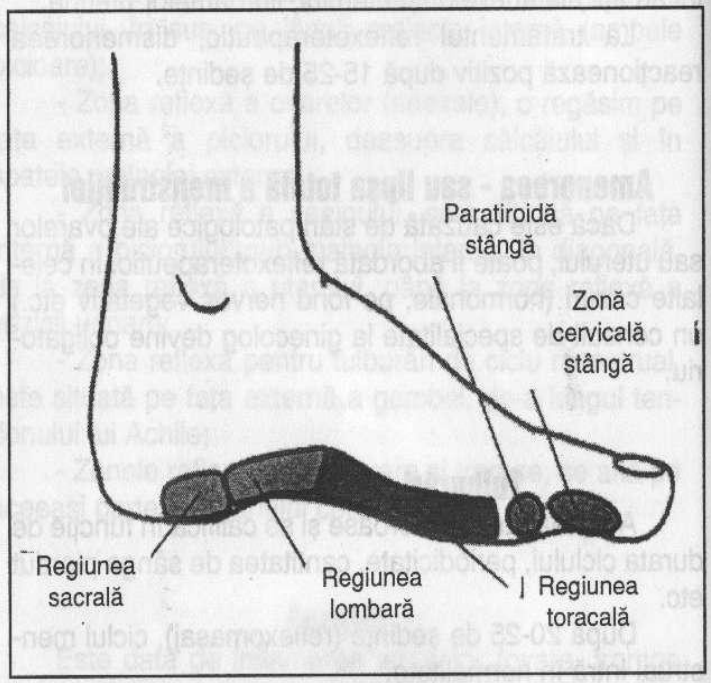
Tulburări de menstruație

Acestea sunt numeroase și se califică în funcție de durata ciclului, periodicitate, cantitatea de sânge pierdut etc.

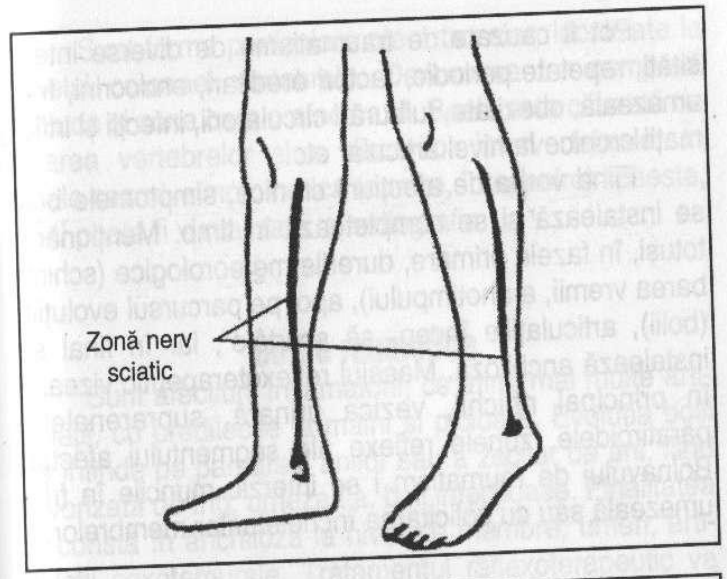
După 20-25 de ședințe (reflexomasaj), ciclul menstrual intră în normalitate.

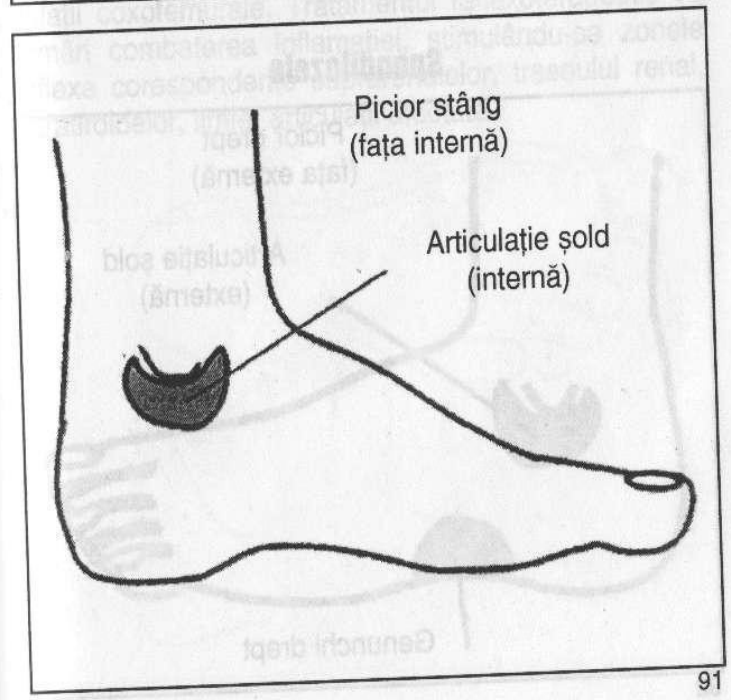
Sistemul osteo-muscular și bolile lui

Artroze (reumatism degenerativ)



Includ afecțiunile articulare cronicizate și se caracterizează prin deteriorarea cartilagiului (articular) și/sau apariția unor excrescențe osoase.

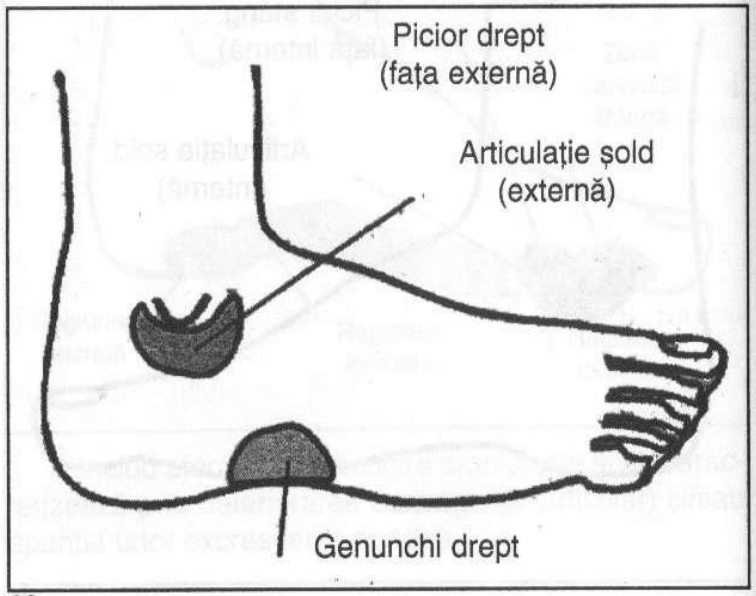




Pot fi cauzate de traumatisme de diverse intensități, repetate periodic, factori ereditari, endocrini, frig, umezeală, obezitate, tulburări circulatorii, infecții și inflamații cronice la nivel articular etc.

Fiind vorba de afecțiuni cronice, simptomele bolii se instalează și se completează în timp. Menționăm, totuși, în fazele primare, durerile meteorologice (schimbarea vremii, a anotimpului), apoi pe parcursul evoluției (bolii), articulațiile încep „să scârțâie", iar în final se instalează anchiloza. Masajul reflexoterapeutic vizează în principal rinichii, vezica urinară, suprarenalele, paratiroidele, zonele reflexe ale segmentului afectat. Bolnavului de reumatism i se interzic muncile în frig, umezeală sau cu solicitarea încheieturilor membrelor.

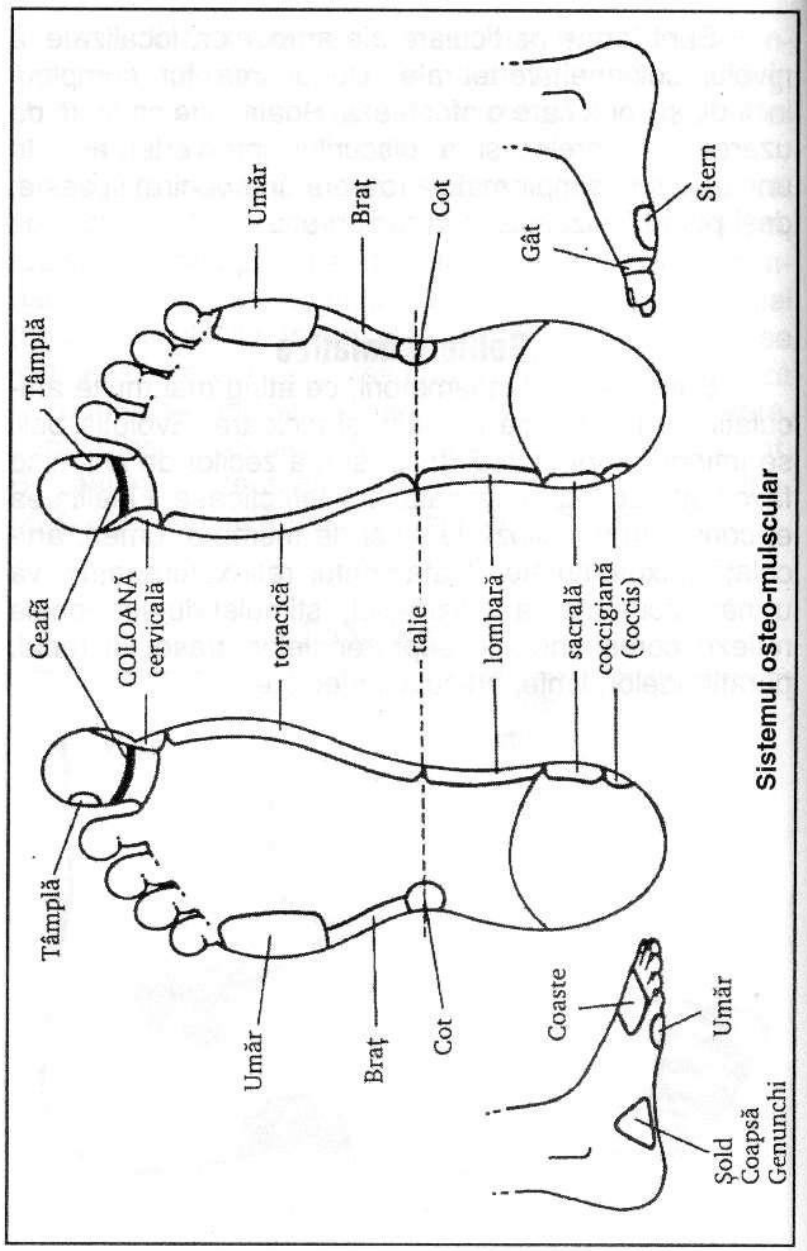
Spondilozele



Sunt forme particulare ale artrozelor, localizate la nivelul coloanei vertebrale. Denumirea lor completă include și zona care o afectează. Boala este cauzată de uzarea vertebrelor și a discurilor intervertebrale. În unele cazuri, simptomatica (durere, înțepenire) lipsește, deși poate fi vizualizată la radiografie.

Bolile reumatice

Sunt afecțiuni inflamatorii, ce ating mai multe articulații, cu predilecție la mâini și picioare. Evoluția bolii se întinde pe parcursul anilor sau a zecilor de ani, fiind favorizată de frig, umezeală, boli infecțioase. Finalitatea ei constă în anchiloză la nivel de membre, umeri, articulații coxofemurale. Tratamentul reflexoterapeutic va urmări combaterea inflamației, stimulându-se zonele reflexe corespondente suprarenalelor, traseului renal, paratiroidelor, limfe, articulații afectate.



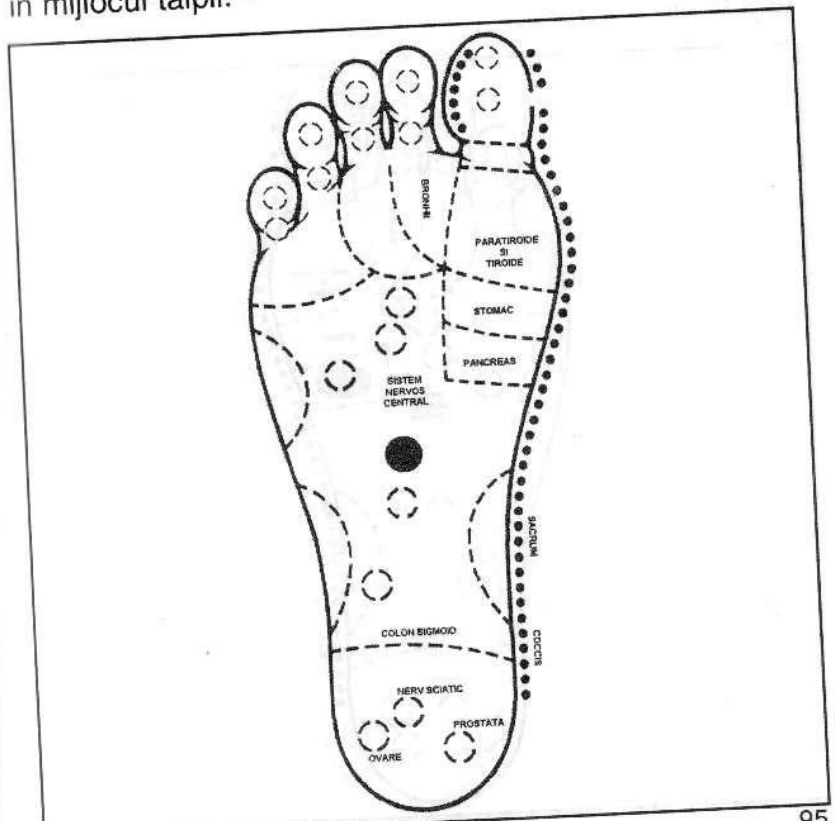
Sistemul osteo-mulscular

Sistemul endocrin. Glandele suprarenale

Sunt situate lângă rinichi și secretă hormonul denumit „adrenalină".

Acesta este răspunzător de transformarea rezervelor de amidon în zaharuri, contribuind la omogenizarea diverselor funcţii ale organelor interne.

Zona de reprezentare reflexogenă, se află situată în mijlocul tălpii.

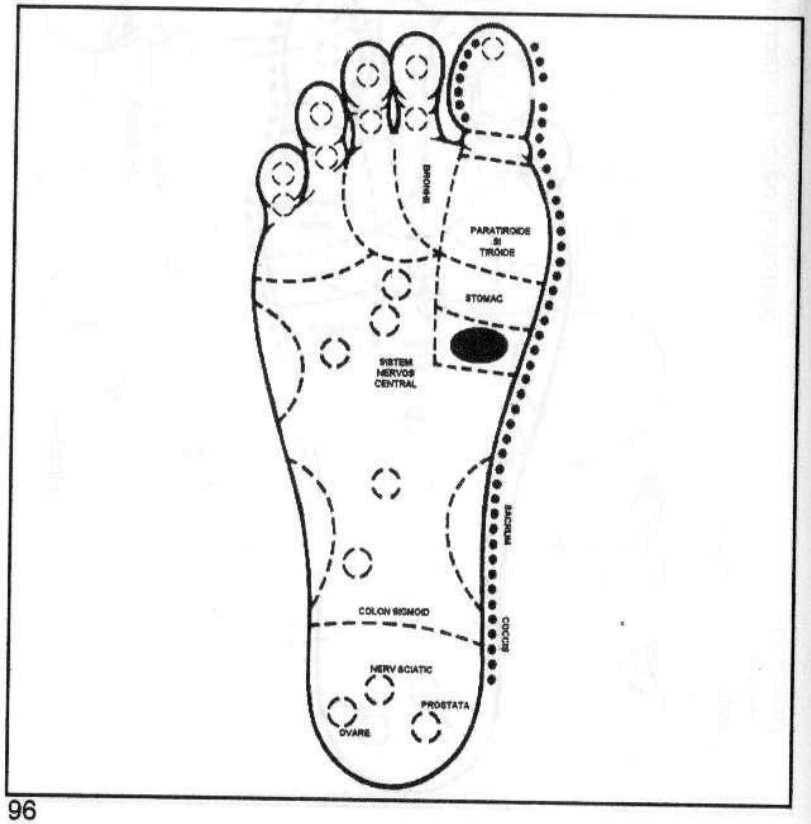


Pancreasul

Ca secretor de insulină, pancreasul este implicat direct în procesul de fabricare de zaharuri și asimilarea lor în sânge.

Defectuoasa funcționare a acestui organ duce la apariția diabetului și a altor boli de nutriție.

Reflexogen, zona sa se află situată în pulpa cărnoasă, de sub degetul mare de la picior, spre jumătata tălpii

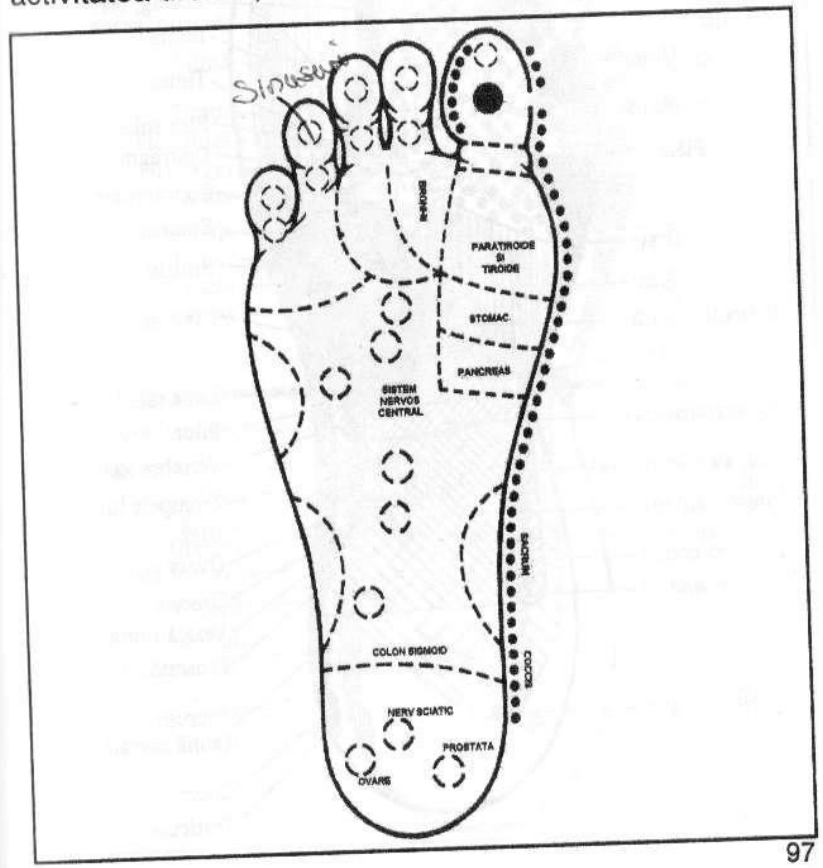


Hipofiza

Situată la baza creierului, hipofiza este reprezentată reflexogen pe mijlocul degetului mare de la picior, fața posterioară.

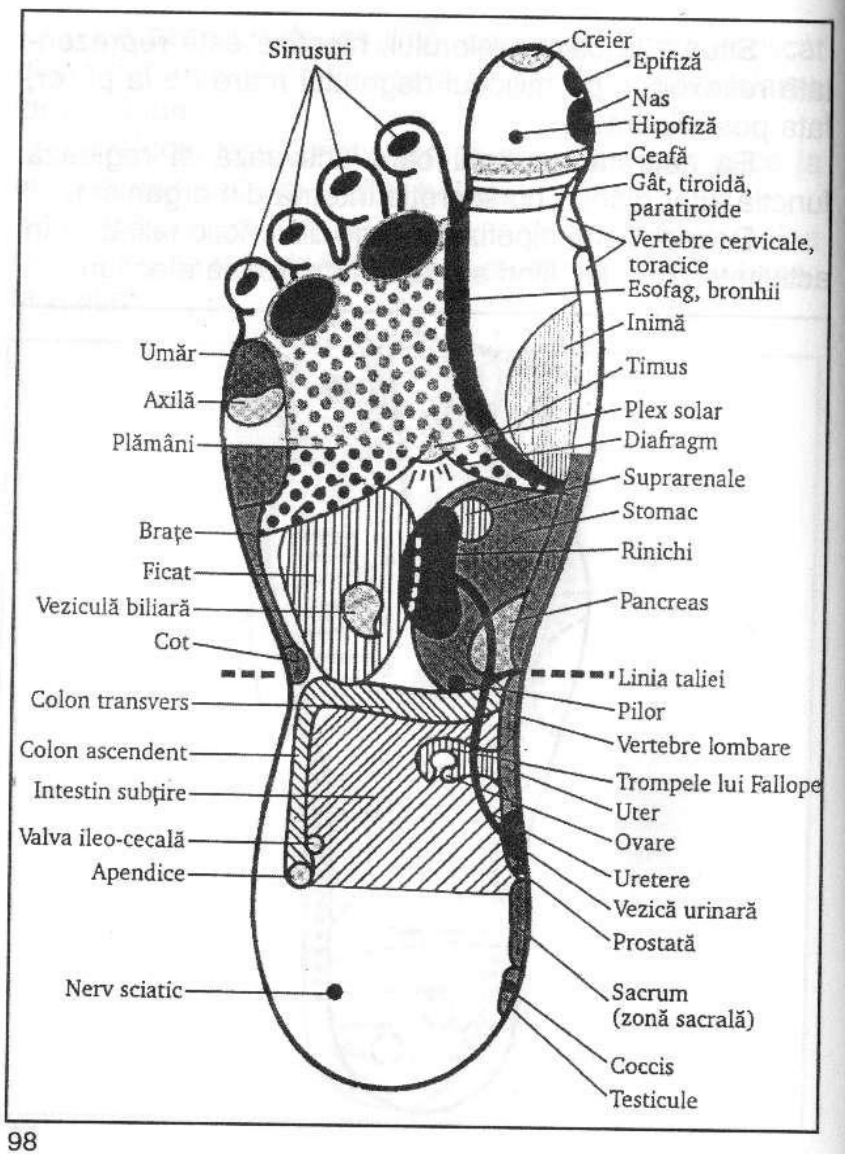
Ea secretă hormoni care activează și reglează funcția altor glande cu secreție internă din organism.

Dezechilibrul hipofizei atrage disfuncționalități și în activitatea tiroidei, fiind sursă a numeroase afecțiuni.



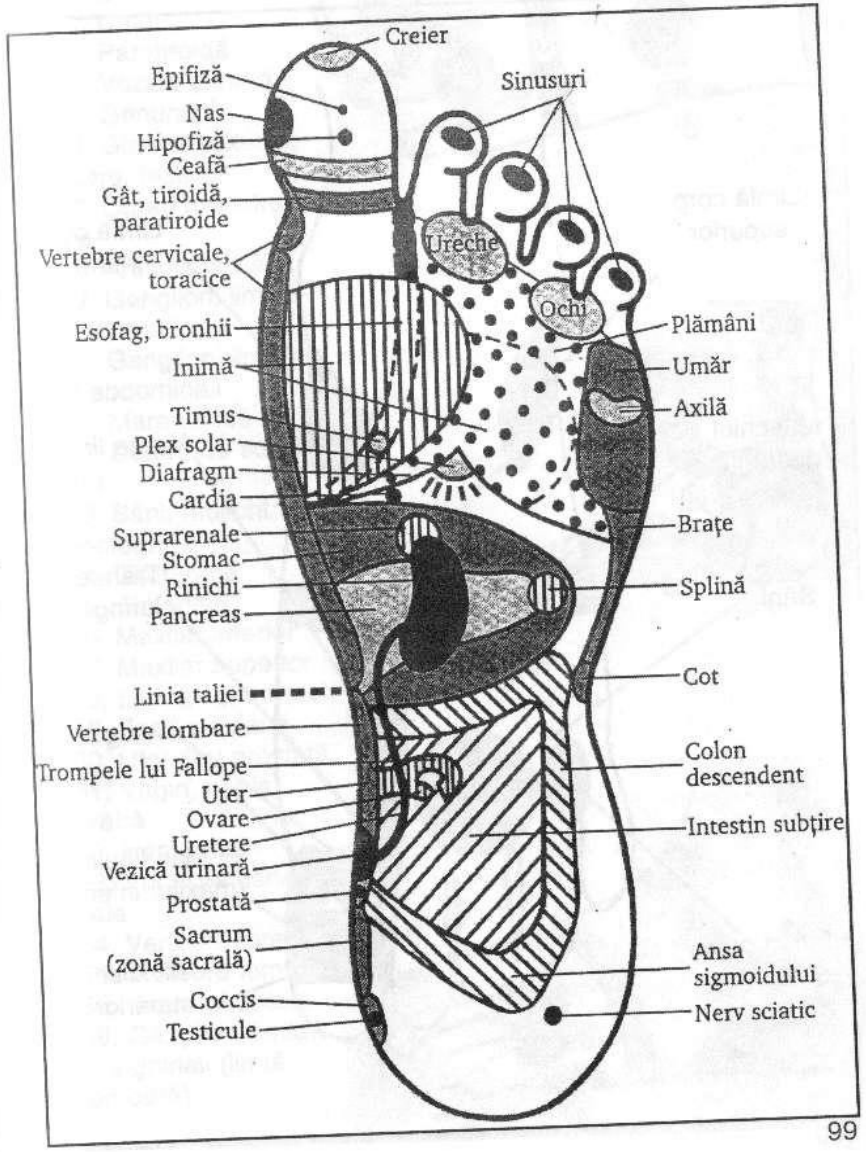
PUNCTELE REFLEXOGENE

- piciorul drept -

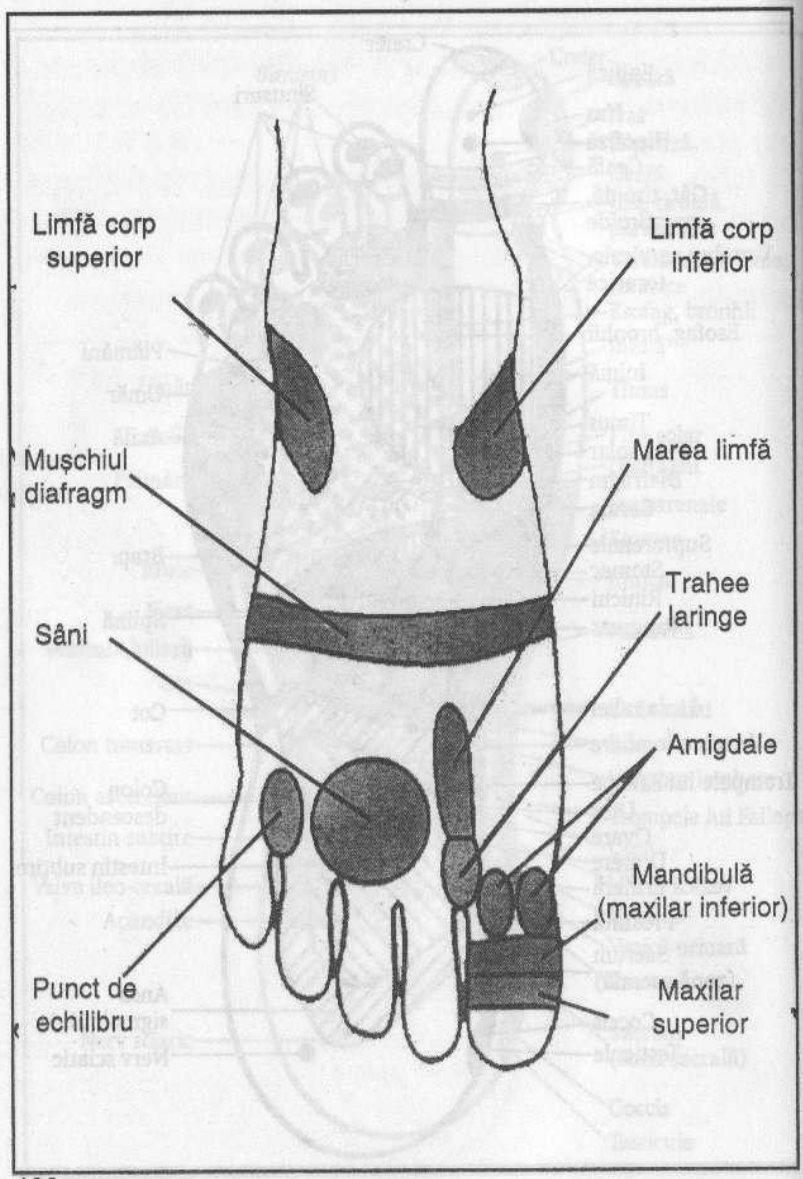


PUNCTELE REFLEXOGENE

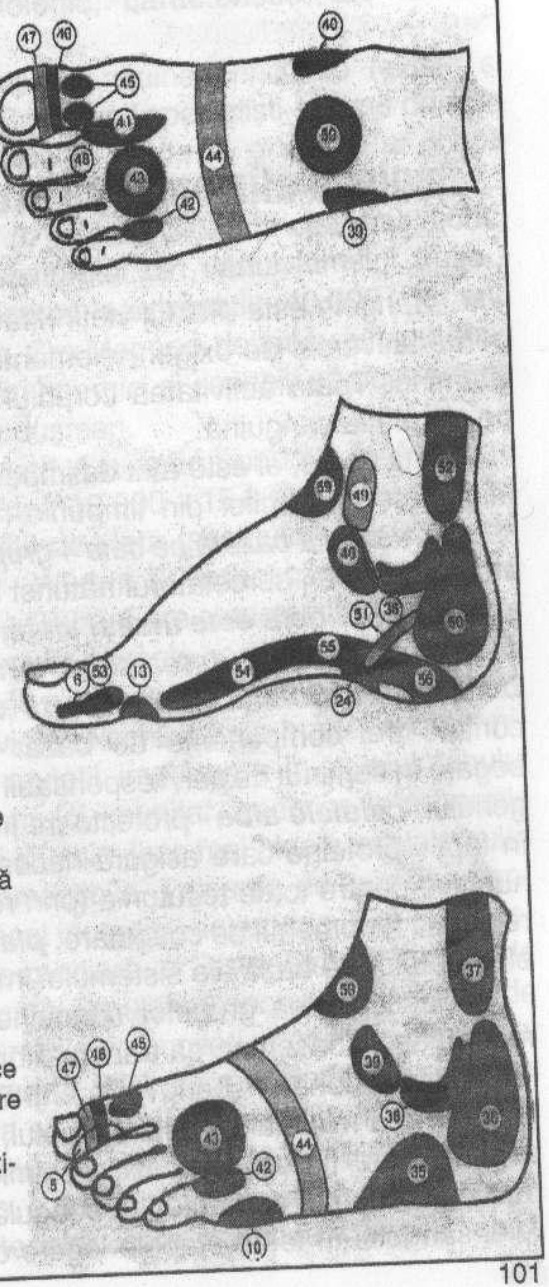
- piciorul stâng -



Zone reflexogene ale părții dorsale a piciorului



5. Tâmple, nervul trigemen
6. Nară
10. Umăr
13. Paratiroidă
24. Vezica urinară
35. Genunchi
36. Glande sexuale, ovare, testicol
37. Dureri menstruale
38. Articulația iliacă
39. Ganglioni limfatici toracali
40. Ganglioni limfatici abdominali
41. Marea limfă
42. Centru de echilibru
43. Sâni, mușchi pectorali
44. Diafragma
45. Amigdale
46. Maxilar inferior
47. Maxilar superior
48. Laringe și trahee
49. Zonă pelviană
50. Uter sau prostată
51. Vagin, penis, uretră
52. Hemoroizi
53. Vertebre cervicale
54. Vertebre toracice
55. Vertebre lombare
56. Sacru și coccis
59. Ganglioni limfatici inghinali (limfă lombară)



Regimul alimentar pe grupe sanguine

Sângele este „fluidul vieții", sau, dacă vreți, transportul universal de oxigen, elemente nutritive, săruri și vitamine. Toată activitatea corpului uman se bazează pe circulația sanguină.

Iată de ce, el este atât de important și a preocupat majoritatea medicilor din timpurile moderne. În cartea sa, *„Alimentația bazată pe cele 4 grupe sanguine - Dieta individualizată"*, cercetătorul naturist Peter J. D'Aolama, spunea: ***„Sângele este însăși viața, forța primordială care alimentează puterea și misterul nașterii ororilor bolii, ale războiului și ale morții violente"***. Sângele conține trei componente de bază: ***globulele roșii*** - bogate în conținut de fier, responsabil de transportul oxigenului; ***celulele albe*** - protectoare împotriva infecțiilor, în fapt - proteine care asigură necesarul de substanțe nutritive pentru toate țesuturile (prin rolul transportor) și reglează fenomenul de coagulare; ***plasma*** - purtătoarea elementelor de bază ale sistemului imunitar.

Descoperirea grupelor sanguine s-a făcut relativ recent, deși consemnarea transfuziilor începe de la anii 1600, când donator „benevol" pentru oameni era... vițelul. Fără a minimaliza rolul sângelui, vom omite multe aspecte care țin de compoziția chimică, mecanismele dezvoltate de cei opt factori ai coagulării, imunologie și rolul sângelui în toate etapele legate de viață, compor-

tament, profil psihologic, caracteristici ale raselor umane.

Cele patru grupe sanguine principale (există și subgrupe, considerate de unii specialiști - grupe de sine stătătoare) sunt: ***grupa 0, grupa A, grupa B și grupa AB.***

Prima grupă, 0, este considerată cea mai veche, fiind baza supraviețuitorului din vârful lanțului trofic - *vânătorul*, apărut acum aproximativ 40.000 de ani. Strămoșii noștri din Cro-Magnon dețineau un puternic sistem imunitar, erau energici și capabili să doboare pe oricine, prieten sau dușman.

Grupa sanguină A a apărut undeva în Asia sau Orientul Mijlociu, după 10.000 - 15.000 de ani, ca răspuns la noile condiții de viață (secătuirea vânatului) și mediu (glaciațiuni - Würhm 2), cunoscând apogeul în Neolitic și Epoca de Piatră. Este caracteristică agricultorilor și crescătorilor de animale, oameni care au întemeiat așezări stabile și structuri sociale permanente.

Noul stil de viață și schimbarea hranei a determinat apariția unei mutații importante la nivelul tubului digestiv și al sistemului imunitar, ceea ce le-a permis oamenilor neolitici să asimileze mai bine cerealele cultivate și plantele comestibile. Trecerea de la grupa sanguină ***0*** la ***A*** s-a făcut incredibil de repede, fără să necesite o etapă intermediară și este strâns legată de creșterea numerică a populației, sporirea numărului de infecții apărute în micile comunități, modificări climatice.

Grupa sanguină B își are rădăcinile în perimetrul munților Himalaya și, se pare, constituie un răspuns la schimbările climatice de acum 10.000 - 15.000 de ani.

În scurt timp, a devenit caracteristică marilor triburi de locuitori ai stepelor, care dominau câmpiile euro-

asiatice. Extinderea mongolilor, dar și migrațiile altor seminții, au mărit arealul de răspândire a grupei sanguine B, caracterizând oamenii cu o alimentație bazată pe carne și lapte (paradoxal, laptele nu este benefic grupei B, n.a.).

În prezent, este majoritară în Japonia, Mongolia, China și India, cu ușoară scădere după munții Urali.

Grupa sanguină AB provine din metisarea populațiilor de rasă albă, cu grupa sanguină A, cu mongolii, posesori ai grupei sanguine B, fiind întâlnită doar la 5% din populație.

Până acum 1.000 - 1.500 de ani era inexistentă, apărând ca urmare a invaziei triburilor estice spre actuala Europă.

Ca identitate, este multilaterală, un amalgam de caractere imunitare, care îi dau și definiția: ***completă și nesigură***.

Alimentația persoanelor din grupa sanguină 0

Persoanele din grupa sanguină 0 digeră și metabolizează carnea și produsele din carne, datorită conținutului ridicat de acid gastric din stomac.

Totuși, trebuie acordată atenție aportului de proteină animală cu cea vegetală, pentru evitarea hiperacidității, care provoacă ulcer și gastrită.

Se evită carnea de la animalele crescute cu hormoni, manipulate genetic sau crescute cu furaje concentrate.

Produsele din carne să nu conțină substanțe chimice (coloranți sintetici, esențe de arome, E-uri, pesticide din plante), agenți poluanți (preluați din apă), toxine.

De preferat este carnea proaspătă, neconservată, sau, în lipsă, cea vidată și pusă la congelator.

Bolnavilor de cancer li *se interzice cu desăvârșire consumul cărnii și a grăsimilor animale.*

1. **Produse din carne și din carne de pasăre**

a) Recomandate: produse din carne roșie, slabă - vită, vițel, oaie, miel, organe (ficat, inimă), căprioară, fazan.

b) Neutre: găină, pui, rață, curcan, iepure, prepeliță, potârniche.

c) Interzise: gâscă, șuncă, porc, mistreț.

2. **Alimente marine**

a) Recomandate: hering, macrou, știucă, somon, păstrăv, calcan, sturion, biban, sardină, scrumbie, pește cu carnea albă (mreană, clean, șalău, lostriță, lipan, anghilă), broască (pui de baltă).

b) Neutre: anșoa, macrou alb, crap, moluște, crab, rac, țipar, broască, homar, midie, biban oceanic, scoici, rechin, crevete.

c) Interzise: baracuda, somn, caviar, scoici de mare, caracatiță, calamar.

Conținutul bogat în iod al produselor marine se indică persoanelor cu grupa sanguină ***0***, atât pentru reglarea funcțiilor tiroidei, cât și în probleme de metabolism, creștere în greutate, anemie.

3. **Produse lactate și ouă**

a) Recomandate: organismul persoanelor din grupa sanguină ***0*** nu poate metaboliza aceste produse. De aceea, este indicată înlocuirea lor cu produse similare ca valoare nutritivă și vitamine. Oul trebuie consumat cu preponderență, maxim un ou, de 3 ori pe săptămână.

b) Neutre: unt, brânză de capră, urdă.

c) Interzise: lapte bătut, brânză topită, caşcaval, lapte de capră şi oaie, parmezan, chefir, iaurt, lapte dulce.

4. **Uleiuri şi grăsimi**

a) Recomandate: ulei de in, ulei de măsline (au efecte benefice asupra inimii şi în reducerea colesterolului), ulei de floarea soarelui (ulei presat la rece - soia).

b) Neutre: ulei de ficat, ulei de cod, ulei de susan.

c) Interzise: ulei de arahide, ulei de porumb, ulei din seminţe de bumbac, ulei de castan, ulei de dovleac.

5. **Nuci şi seminţe**

a) Recomandate: seminţe de dovleac, nuci, dar nu consumate de persoane supraponderale sau cu afecţiuni hepato-biliare, pancreatite.

b) Neutre: migdale, alune, seminţe de susan, seminţe de floarea soarelui, seminţe de pin, castane.

c) Interzise: arahide, fistic, seminţe de mac.

6. **Legume**

a) Recomandate: anghinare, legume cu frunze verzi (nap, lăptucă, spanac), cicoare, usturoi, hrean, gulie, ceapă roşie, ceapă spaniolă, ceapă galbenă, alge, pătrunjel, păstârnac, ardei roşii, cartofi dulci, dovleac, ridichi. Atenţie: bolnavii de ficat (ciroze, cancer hepatic, hepatite infecţioase, icter mecanic) şi cei suferinzi de pancreatite trebuie să evite consumarea usturoiului, a cepei, a hreanului.

b) Neutre: sparanghel, muguri de bambus, sfeclă, morcovi, ţelină, hasmaţuchi, castravete, coriandru, mărar, chimen, ghimblr, măsline verzi, ceapă verde, ardei galbeni, ardei verzi, praz, dovlecei, roşii.

c) Interzise: varză roşie, varză albă, varză de Bruxelles, conopidă, porumb alb, porumb galben,

vinete, ciuperci de crescătorie, muştar, măsline negre, cartofi roşii, cartofi albi.

7. **Fasole şi alte legume**

Fiind un aliment greu, cu digestie lentă, duce la creşterea colesterolului. De preferat, se consumă ocazional, în cantităţi moderate, sub formă de garnitură la mâncăruri uşoare.

a) Recomandate: fasolea Pinto, fasolea Aduke, fasolea Akuzi, mazărea neagră.

b) Neutre: fasolea neagră, fasolea cu boabe late, fasolea verde, fasolea Lima, fasolea Nordică, fasolea roşie, fasolea săltăreaţă, fasolea căţărătoare (de arac), fasolea albă, mazărea verde.

c) Interzise: fasolea arămie, fasolea mare, linte de casă, linte roşie.

8. **Fructe**

a) Recomandate: smochine uscate, smochine proaspete, prune negre, prune verzi, prune roşii, prune uscate.

b) Neutre: mere, caise, afine, cireşe, stafide, roşii, grapefruit, struguri, kiwi, lămâi, mango, nectarine, papaya, piersici, pere, ananas, rodii, zmeură. Atenţie: în afecţiunile hepato-biliare şi pancreatice, fructele (mere, pere) se vor curăţa de coajă.

c) Interzise: mure, nuci de cocos, portocale, banane, căpşuni.

9. **Cereale şi paste făinoase**

Produsele din grâu integral sunt nocive pentru persoanele din grupa sanguină ***0***, fiind principalele responsabile pentru creşterea în greutate, datorită încetinirii metabolismului.

a) Neutre: orz, făină de orz, orez, mei expandat, tărâţe de orez, secară, orez brun, orez sălbatic, paste

făinoase din anghinare.

b) Interzise: făină și fulgi de porumb, tărâțe, făină și germeni de grâu, făină de cartofi, făină de ovăz, cereale combinate, grâu măcinat, paste făinoase din griș, făină de graham.

10. **Produse de panificație**

Aceste produse sunt contraindicate, datorită conținutului de grâu.

a) Recomandate: pâinea obținută din semințe germinate, azimă, pogace, pâine de graham.

b) Neutre: pâine neagră din orez, pâine fără gluten, lipie, mei, prăjituri, făină de orez, pâine de secară, fulgi de secară, pâine din făină de soia.

c) Interzise: covrigi, grâu arnăut, brioșe, pâine policerealieră, pâine hiperproteică, pâine din grâu germinat, pâine din grâu integral.

11) **Sucuri și băuturi**

Recomandabil este consumul de apă de izvor, deși sucurile îmbuteliate și acidulate au devenit pasiunea tinerilor. În lipsă, apa plată poate deveni un bun înlocuitor.

a) Recomandate: sucurile din cireșe negre, din ananas, din prune uscate, suc din legume, sifon, apă minerală. Atenție: suferinzii de afecțiuni renale vor evita apa minerală.

b) Neutre: sucurile din caise, morcovi, struguri, țelină, grapefruit, papaya, roșii, bere, ceai verde, vin roșu, vin alb.

c) Interzise: sucurile de mere, varză, portocale, cidru, cafea (inclusiv decofeinizată), ceai negru chinezesc, ceai negru deteinizat.

12. **Condimente și mirodenii**

a) Recomandate: roșcove, curry, varec (conține

iod, care reglează funcțiile tiroidei și reduce hiperaciditatea tractului digestiv, reducând riscul îmbolnăvirii de ulcer), pătrunjel, ardei roșu, șofran de India.

b) Neutre: cuișoare, anason, extract de migdale, busuioc, frunze de dafin, sirop de orez, nucșoară, hasmațuchi, mărar, usturoi, arpagic, chimen, majoran, melasă, piper boabe, boia de ardei, rozmarin, salvie, sare marină (moderat), cimbru, sos de soia, tarhon, ardei iute, zahăr (în cantități reduse).

c) Interzise: scorțișoară, vanilie, amidon de porumb, sirop de porumb, oțet, ketchup, murături, maioneză.

13. **Ceaiuri medicinale**

Ceaiul, ca simplă băutură sau cu scop curativ, este cunoscut de mii de ani. Mușețelul este un bun dezinfectant, teiul calmează, crușinul are efect laxativ, pedicuța și rostopasca fac adevărate minuni în tratarea hepatitelor și chiar a cirozelor, macul are efecte somnifere, socul se bea pentru răceală, la fel și pătlagina. Importantă este prepararea, pentru că, așa cum am mai spus, fierberea duce la degradarea substanței active din plante. De aceea, apa pentru ceai se încălzește până la 70-80° C, apoi se adaugă plantele, se acoperă cu un capac și se lasă 15-20 minute.

a) Recomandate: pentru grupa sanguină ***0***, sunt indicate ceaiurile de mesteacăn, hamei, ardei roșu, dude, pătrunjel, mentă, păpădie.

b) Neutre: mușețel, coada șoricelului, soc, salvie, gura lupului, lumânărică, gingseng, ceai verde, valeriană.

c) Interzise: ceai de lucernă, aloe, brusture, gențiană, traista ciobanului, mătasea porumbului, ștevie galbenă.

Urmărind indicațiile, fiecare persoană își poate alcătui un meniu, astfel încât să-și asigure alimentele recomandate și neutre, să-și asigure substanțele nutritive, benefice unui metabolism echilibrat.

Vitaminele se găsesc din belșug în plante, fructe și alimente de origine animală. Iată doar câteva exemple:

Vitamina B: carnea roșie, organe (ficat, rinichi, inimă), pește, nuci, leguminoase recomandate, plante verzi și fructe recomandate; Vitamina K: ficat, gălbenuș de ou, legume cu frunze verzi (spanac, nap, sfeclă); Calciu: sardele, broccoli, somon, conopidă; Iod: alimente marine, alge, nap, sare iodată; Vitamina A: legume galbene, portocalii și cele cu frunze de un verde închis (recomandate); Vitamina E: uleiuri de legume, ficat, nuci, legume cu frunze verzi recomandate, banace; Vitamina PP: caise, alune, cartofi, castraveți, andive, orez; Vitamina C: cartofi, caise, anghinare, afine, agrișe, lămâie; Caroten: ardei, morcovi, arahide.

Sfaturi dietetice având ca bază principiile medicinei naturiste

- Succesul dietei grupei sanguine ***0*** depinde de utilizarea cărnurilor slabe, fără adaos de chimicale, a cărnii de pasăre și de pește.
- Datorită nivelului scăzut al hormonilor tiroidieni, se impune consumarea alimentelor bogate în iod.
- Păstrați igiena personală, spălați bine fructele și legumele; obișnuiți-vă cu mese la ore regulate.
- În prepararea ceaiurilor se va ține cont de doza (cantitatea) prescrisă, pentru a nu degenera în situații extreme, cu alergii, intoxicații sau erupții cutanate.
- Deși, prin definiție, aveți înclinații de carnivor, încercați să completați necesarul proteic din plante leguminoase permise și fructe.

- Mesele trebuie să aibă în conținut întreaga gamă de vitamine și săruri minerale.
- În timpul dietei naturiste, reduceți pe cât posibil consumul medicamentelor chimice de sinteză, substituindu-l cu plante medicinale.
- Consumul de alcool este interzis (se poate bea câte un pahar de vin roșu, seara, după masă).
- Evitați stresul, oboseala și eforturile prelungite.
- După masă, nu uitați de siestă (minim 30 minute).

Alimentația persoanelor din grupa sanguină A

Fiind descendenți direcți ai primilor agricultori, cei din ***grupa sanguină A***, au caracteristică esențială în alimentație, latura vegetariană. Ei pot asimila mult mai bine legumele și fructele, dar sunt predispuși bolilor cardiace și diabetului.Din această categorie fac parte, aproximativ 27% din populația globului, cu reprezentare preponderentă în Asia.

1. **Produse din carne și carne de pasăre**

Carnea și produsele din carne sunt mai greu de asimilat de cei din grupa sanguină A. Pentru început, folosiți ca înlocuitor, peștele.

a) Neutre: pui de găină, curcan.

b) Interzise: costiță, carne de vită, gâscă, inimă, miel, ficat, oaie, potârniche, fazan, căprior, carne de porc, iepure, carne de vițel, alte specii de vânat cu păr și pene.

2. **Alimente marine**

a) Recomandate: crap, cod, știucă, macrou, păstrăv marin, păstrăv curcubeu, somon, sardină, melc, biban galben, biban argintiu, pește cu carne albă.

b) Neutre: abalone, ton, biban oceanic, știucă,

biban de mare, rechin, pește spadă, biban alb.

c) Interzise: anșoa, biban cu branhii albastre, drac de mare, caviar, moluscă, scoică, baracudă, crab, rac, țipar, plătică, broască, hering, homar, midii, caracatiță, broască țestoasă.

3. **Produse lactate și ouă**

a) Recomandate: brânză de soia, lapte de soia, acestea reprezentând alternative.

b) Neutre: brânză de capră, lapte de capră crud, chefir, iaurt, smântână acră fără grăsime, brânză Mozzarella.

c) Interzise: unt, lapte bătut, brânză Camembert, cazeină, brânză Emmenthal, înghețată permezan, lapte integral.

Consumul de ouă nu este recomandat decât cu moderație (ouă de casă, proaspete).

5. **Nuci și semințe**

a) Recomandate: arahide, unt de arahide, semințe de dovleac.

b) Neutre: migdale, unt de migdale, alune, castane, nuci, semințe de susan, unt de susan, semințe de floarea soarelui, unt de floarea soarelui.

c) Interzise: fistic.

6. **Legume**

a) Recomandate: datorită structurii sale metabolice, tipul de grupă sanguină A se pretează perfect la consumul de legume, care constituie principala sursă de minerale, antioxidanți și enzime. Este de preferat ca acestea să fie mâncate crude sau opărite. De asemenea, se recomandă consumarea usturoiului, acesta având efect de întărire a sistemului imunitar al organismului.

Alimentația persoanelor din grupa sanguină B

Persoanele cu grupa sanguină B dețin un sistem imunitar puternic, sunt echilibrate nervos și prezintă o adaptare versatilă la schimbări de dietă și mediu. Nu au slăbiciuni naturale, dar dezechilibrele cauzează tendințe spre tulburări autoimune și infecții virale.

De preferat o dietă omnivoră, fără carne de pui, cu lactate și vegetale (fasole, legume, fructe).

Este bine să se evite: porumbul, lintea, arahidele, grâul, hrișca.

1. **Produse din carne și carne de pui**

a) Recomandate: miel, iepure, oaie, vânat.

b) Neutre: carne de vită, ficat, fazan, curcan, carne de vițel.

c) Interzise: costiță, carne de pui, găină, rață, gâscă, șuncă, carne de porc, prepeliță, inimă, potârniche.

2. **Alimente marine**

a) Recomandate: cod, plătică, știucă, macrou, calcan, icre de sturion, sardele, păstrăv marin, scrumbie, biban oceanic, sturion, pești cu carnea albă.

b) Neutre: biban alb, pește spadă, crap, rechin, biban argintiu, ton, drac-de-mare, somon, biban galben, hering, calamar.

c) Interzise: anșoa, baracuda, beluga homar, clean, scoici, crab, rac, țipar, broaște, melci, midii, caracatiță, stridii, creveți, biban cu branhii albastre, somon afumat, broască țestoasă.

3. Produse lactate și ouă

Persoanele cu grupa sanguină ***B*** sunt singurele care nu întâmpină restricții deosebite la aceste produse.

a) Recomandate: brânză Mozzarella, iaurt cu fructe, lapte degresat sau 2% grăsime, brânză de capră,

lapte de capră, brânză Farmer, brânză Feta, kefir.

b) Neutre: unt, lapte bătut, Camembert, Cazeină, parmezan, brânză Cheddar, Emmenthal, brânză de soia, lapte de soia, Schweitzer, zer, lapte integral.

c) Interzise: înghețata.

4. **Ulei și grăsimi**

a) Recomandate: ulei de măsline (minim o lingură pe zi).

b) Neutre: ulei din ficat de cod, ulei din semințe de in.

c) Interzise: ulei de porumb, ulei de floarea soarelui, ulei de semințe de bumbac, ulei de șofran, ulei de susan, ulei de arahide.

5. **Nuci și semințe**

În general nu se recomandă consumul de nuci și semințe, persoanelor cu grupa sanguină ***B***, întrucât acestea influențează producerea de insulină.

a) Neutre: unt de migdale, migdale, castane, nuci.

b) Interzise: alune, unt de floarea-soarelui, semințe de floarea-soarelui, semințe de dovleac, semințe de mac, unt de susan, semințe de susan, boabe de fistic, arahide, unt de arahide.

6. **Fasole și alte legume**

a) Recomandate: fasole mare, fasole lima.

b) Neutre: fasole cu boabe late, fasole albă, fasole roșie, fasole săltăreață, fasole verde, fasole cățărătoare, mazăre verde, mazăre păstăi.

c) Interzise: fasole neagră, linte domestică, linte verde, linte roșie, mazăre neagră.

7. **Cereale și paste făinoase**

a) Recomandate: mei, tărâțe de ovăz, secară albă, făină de ovăz, orez expandat, tărâțe de orez, făină de orez.

b) Neutre: cremă de orez, făină de cartofi, făină graham, făină albă, orez brun și alb, paste făinoase semolină, făină de secară albă.

c) Interzise: orz, hrișcă, fulgi de porumb, făină de porumb, grâu decorticat, tărâțe de grâu, germeni de grâu, secară, cereale combinate, făină de orz, făină de grâu, făină de secară.

8. **Produse de panificație**

a) Recomandate: pâine de orez brun, pâine din grâu germinat, prăjituri de orez.

b) Neutre: pâine fără gluten, pâine hiperproteică fără grâu, pâine de secară albă, pâine din făină de soia.

c) Interzise: pâine - policerealieră, pâine de secară, fulgi de secară.

9. **Legume**

Atenție: este interzis complet consumul de roșii, întrucât are efect puternic de iritare a mucoasei gastrice. De asemenea, porumbul afectează negativ procesul de producere a insulinei și metabolismul persoanelor cu grupa sanguină ***B***.

a) Recomandate: sfeclă, cartofi dulci, varză de Bruxelles, fasole lima, varză roșie, varză albă, mocrovi, ardei verzi, ardei roșii, ardei galbeni, vinete, ciuperci, muștar, păstârnac, pătrunjel, conopidă, broccoli, verdețuri.

b) Neutre: gulie, muguri de bambus, lăptuci, cartofi roșii, cartofi albi, praz, sparanghel, arpagic, alge, mazăre de iarnă, dovlecei, ceapă verde, usturoi, ghimbir, țelină, hasmațuchi, cicoare, castravete, spanac, andive, nap, ceapă roșie, mărar, chimen, hrean, ceapă galbenă.

c) Interzise: anghinare, avocado, porumb galben, porumb alb, dovleac, roșii, măsline negre, măsline verzi, ridichi.

10. **Fructe**

a) Recomandate: banane, prune negre, prune verzi, struguri, papaya, ananas, prune roșii (se recomandă consumul zilnic al uneia dintre aceste sortimente).

b) Neutre: mere, caise, mure, afine, stafide, cireșe, piersici, mango, curmale, zmeură, căpșuni, pepene, mandarine, kiwi, lămâi, pere, piersici de toamnă cu coajă netedă, portocale, coacăze, smochine uscate, smochine proaspete.

c) Interzise: nuci de cocos, rodii.

11. **Sucuri și băuturi**

a) Recomandate: sucuri din varză, papaya, struguri, ananas și din toate fructele recomandate: ceai verde, apă.

b) Neutre: sucuri din mere, prune uscate, cireșe negre, caise, portocale, țelină, morcov, suc de legume neutre, grapefruit, bere, cafea, ceai negru, vin roșu, vin alb.

c) Interzise: suc de roșii, băuturi distilate, apă carbogazoasă și orice tip de sifon, cola.

12. **Condimente și mirodenii**

a) Recomandate: ardei roșu, pătrunjel, hrean, ghimbir, curry.

b) Neutre: anason, busuioc, frunze de dafin, mărar, usturoi, miere, varec, cidru din oțet de mere, oțet, oregano, chimen, nucșoară, hasmațuchi, boia de ardei, piper boabe, cuișoare, sirop de orez, rozmarin, arpagic, ciocolată, coriandru, zahăr alb, zahăr brun, tarhon, vanilie, șofran, sare, sos de soia, unt de mere, gem (din fructe permise), maioneză, muștar, murături.

c) Interzise: esență de migdale, malț de orz, scorțișoară, amidon de porumb, sirop de porumb, gelatină

simplă, piper negru măcinat, piper alb, ketchup.

13. **Ceaiuri medicinale**

Beneficiile consumului de ceaiuri din plante și modul de preparare le-am descris în cadrul capitolului *„Alimentația persoanelor cu grupa sanguină 0"*.

a) Recomandate: mentă, frunze de zmeură, măceșe, pătrunjel, salvie, ghimbir (pentru încălzire), gingseng (efect pozitiv asupra sistemului nervos; se consumă în prima parte a zilei), rădăcină de lemn dulce (proprietăți antivirale, reglarea nivelurilor glicemiei, sindrom de oboseală cronică).

b) Neutre: brusture, ardei roșu, mușețel, păpădie, soc, ceai verde, păducel, dud, valeriană, mesteacăn alb, scoarță de stejar alb, coada șoricelului, ștevie galbenă.

c) Interzise: aloe, podbal, lumânărică, gențiană, hamei, tei, mătasea porumbului, traista ciobanului.

Urmărind indicațiile prezentate mai sus, fiecare persoană își poate alcătui un meniu echilibrat, compus din alimente recomandate sau neutre și chiar își poate adapta rețetele preferate astfel încât să asigure propriului organism un metabolism adecvat păstrării sănătății sau vindecării (în cazul persoanelor bolnave).

Regimul alimentar recomandat persoanelor cu grupa sanguină ***B*** este foarte bogat în vitamina A, vitamina B, vitamina E, vitamina C, calciu, fier.

Din acest motiv, nu se recomandă acestor persoane, să consume suplimente alimentare. Există, totuși, pericolul asimilării insuficiente a magneziului. Alimentele bogate în magneziu (recomandate persoanelor din această grupă) sunt toate verdețurile, cerealele și legumele recomandate.

Activitatea fizică recomandată persoanelor cu

grupa sanguină ***B*** este o combinație între exerciții fizice moderate (plimbare, ciclism, tenis, aerobic) și exerciții destinate relaxării mentale (arte marțiale, Tai chi, Hatha Yoga).

Sfaturi dietetice având ca bază principiile medicinei naturiste

Persoanele din grupa sanguină ***B*** prezintă elementele metabolice tranzitorii, între tipul carnivor și cel vegetarian.

De aceea, alimentația conține multe caracteristici tipului sanguin ***0***, cu mențiunea că, aportul proteic obținut din carne și preparate din carne, se substituie cu legume și cereale.

Alimentația persoanelor din grupa sanguină AB

Persoanele din grupa sanguină ***AB*** sunt constituite pentru condiții moderate, având în același timp și un sistem imunitar hiper-tolerant, combinând beneficiile grupelor sanguine ***A*** și ***B***.

Ca punct slab al constituției este tubul digestiv supersensibil; au tendințe hipertolerante la sistemul imunitar, permițând invazia microbiană; reacționează negativ la afecțiuni A-like și B-like.

1. **Produse din carne și carne de pui**

a) Recomandate: miel, oaie, iepure, curcan.

b) Neutre: ficat, fazan.

c) Interzise: costiță, carne de vită, carne de pui, găină, rață, gâscă, șuncă, inimă, potârniche, carne de porc, carne de vițel, carne de vânat.

2. **Alimente marine**

a) Recomandate: ton, știucă, biban oceanic, păstrăv marin, sturion, păstrăv, cod, scrumbie, sardele,

macrou, melci. Melcii sunt recomandați în cazul cancerului mamar, consumul acestora eliminând celulele bolnave.

b) Neutre: crap, drac de mare, caviar, hering, scoici, midii, rechin, biban de apă dulce, calamar, somn, somon.

c) Interzise: anșoa, baracudă, belgă, plătică, broască, calcan cenușiu, caracatiță, stridii, creveți, crab, moluște, scoici de mare, rac, somon afumat, homar, țipar.

3. **Produse lactate și ouă**

a) Recomandate: brânză de capră, lapte de capră, kefir, smântână acră degresată, brânză Feta, Mozzarella.

b) Neutre: cazeină, lapte degresat sau 2% grăsime, brânză de soia, lapte de soia, Schweitzer, Cheddar, Emmenthal, zer.

c) Interzise: brânză Camembert, unt, lapte bătut, înghețată, parmezan, lapte integral.

4. **Uleiuri și grăsimi**

a) Recomandate: ulei de măsline (scade colesterolul sanguin).

b) Neutre: ulei din ficat de cod, ulei din semințe de in, ulei de arahide.

c) Interzise: ulei de porumb, ulei de susan, ulei de floarea-soarelui, ulei de șofran, ulei din semințe de bumbac.

5. **Nuci și semințe**

a) Recomandate: castane, arahide, unt de arahide, nuci (se consumă totuși în cantități mici și cu precauție).

b) Neutre: unt de migdale, boabe de fistic, migdale.

c) Interzise: alune, unt de floarea-soarelui, semințe de susan, semințe de mac, semințe de dovleac, semințe de floarea-soarelui.

6. **Fasole și alte legume**

a) Recomandate: soia, fasole roșie, linte verde (un aliment important anticanceros).

b) Neutre: fasole cu boabe late, fasole verde, fasole albă, fasole cățărătoare, mazăre păstăi, linte roșie, fasole săltăreață, mazăre verde.

c) Interzise: fasole lima, fasole neagră, mazăre neagră, fasole mare.

7. **Legume**

Se recomandă consumul de legume proaspete cu rol în prevenirea cancerului și afecțiunilor cardiace.

a) Recomandate: frunze de sfeclă, cartofi dulci, vinete, castraveți, broccoli, nap, țelină, păstârnac, ciuperci, păpădie, sfeclă, pătrunjel, usturoi, conopidă, tofu.

b) Neutre: muguri de bambus, chimen dulce, ghimbir, hrean, varză roșie, varză albă, morcovi, hasmațuchi, cicoare, coriandru, andive, alge, gulie, praz, lăptuci, varză de Bruxelles, ceapă roșie, ceapă galbenă, ridichi, măsline verzi, mazăre de iarnă, spanac, ceapă verde, dovlecel, roșii, cartofi roșii, cartofi albi, dovleac.

c) Interzise: ardei galben, măsline negre, avocado, porumb galben, fasole lima, anghinare, ardei verzi, porumb alb, ardei roșu.

8. **Fructe**

Cei cu grupa sanguină ***AB*** ar trebui să consume cu precădere fructe mai alcaline, cum sunt, strugurii, prunele și fructele cu boabe.

a) Recomandate: cireșe, lămâi (ajută digestia și elimină mucusul din organism, previne cancerul gastric), struguri, smochine uscate, prune negre, prune

verzi, grapefruit, kiwi, ananas (ajutor digestiv), smochine proaspete, prune roșii.

b) Neutre: mere, pepene, papaya, piersici, prune uscate, mandarine, nectarine, caise, mure, afine, pere, coacăze, stafide, curmale, zmeură, căpșuni.

c) Interzise: banane, nuci de cocos, portocale, rodii, guava, mango.

9. **Cereale și paste făinoase**

a) Recomandate: mei, orez, tărâțe de ovăz, făină de ovăz expandat, secară albă, boabe de secară, făină de orez, făină de grâu germinat, orez brun, orez alb.

b) Neutre: făină de cartofi, cereale combinate, grâu tocat, tărâțe de grâu, germeni de grâu, granule de soia, fulgi de soia, făină de secară albă, făină din grâu integral, făină graham, paste făinoase cu spanac, făină albă, făină cu gluten.

c) Interzise: hrișcă, fulgi de porumb, făină de porumb, paste făinoase cu anghinare, tăiței, făină de orz.

10. **Produse de panificație**

a) Recomandate: prăjituri de orez, pâine de secară 100%, pâine din grâu germinat, pâine din făină de soia.

b) Neutre: covrigi, pâine fără gluten, pâine din grâu integral, pâine policerealieră, pâine hiperproteică, brioșe din tărâțe de ovăz sau de grâu.

c) Interzise: brioșe de porumb.

11. **Sucuri și băuturi**

Persoanele cu grupa sanguină ***AB*** ar trebui să înceapă fiecare zi cu un pahar de apă caldă, amestecată cu sucul proaspăt stors al unei jumătăți de lămâie.

a) Recomandate: sucuri din varză, struguri, cireșe negre, țelină, morcov, papaya, cafea obișnuită, cafea decofeinizată, ceai verde, vin roșu.

b) Neutre: sucuri din mere, prune uscate, grapefruit, ananas, caise, suc de legume recomandate, cidru, bere, apă carbogazoasă, vin alb.

c) Interzise: suc de portocale, băuturi distilate, ceai negru decofeinizat, ceai negru obișnuit, cola.

12. **Condimente și mirodenii**

a) Recomandate: curry, usturoi, pătrunjel, hrean, sare marină, varec, gem din fructe permise.

b) Neutre: busuioc, frunze de dafin, nucșoară, roșcove, hasmațuchi, arpagic, miere, salvie, melasă, muștar, ardei, vanilie, cimbru, sos de soia, zahăr alb și brun, tarhon, maioneză, scorțișoară, cuișoare, coriandru, oțet din cimbru de mere, oțet din vin, chimen, mărar, șofran.

c) Interzise: esență de migdale, amidon de porumb, oțet alb, piper alb, anason, piper negru, piper boabe, sirop de porumb, boia de ardei, ketchup, murături, condimente picante.

13. **Ceaiuri medicinale**

Nu este un secret pentru nimeni faptul că din anumite plante se pot obține ceaiuri cu efecte curative deosebite. Știm de la bunici, că ceaiul de tei este un bun calmant, că ceaiul de soc se bea pentru răceală, ș.a.m.d. Toate acestea sunt adevărate, dar trebuie să ținem cont de grupa sanguină din care facem parte. De asemenea, trebuie să precizăm că, practica fierberii plantelor în apă clocotită, duce la distrugerea celei mai importante părți din substanța activă a acestora; ceaiul din plante se prepară sub formă de infuzie (plantele se adaugă în apa aproape fierbinte și se lasă acoperite timp de 15-20 de minute).

a) Recomandate: rădăcină de lemn dulce (benefic pentru sistemul cardiovascular), mușețel și brusture

(întăritoare ale sistemului imunitar), păducel, gingseng, păpădie și frunze de căpșuni (ajută la absorbția fierului), ceai verde, ghimbir, măcește.

b) Neutre: ardei roșu, mentă, coada șoricelului, pătrunjel, salvie, soc, mesteacăn alb, ștevie galbenă.

c) Interzise: aloe, podbal, lumânărică, hamei, tei, gențiană, traista ciobanului, mătasea porumbului.

Urmărind indicațiile prezentate mai sus, fiecare persoană își poate alcătui un meniu echilibrat, compus din alimente recomandate sau neutre și chiar își poate adapta rețetele preferate, astfel încât să asigure propriului organism un metabolism adecvat păstrării sănătății sau vindecării (în cazul persoanelor bolnave).

Persoanele cu grupa sanguină ***AB***, care respectă alimentația recomandată, își preiau din alimentele recomandate necesarul de vitamina A, vitamina B-12, vitamina E și fier, având asigurată o protecție prin dietă împotriva cancerului și afecțiunilor cardiace.

Datorită faptului că persoanele cu grupa sanguină ***AB*** au o predispoziție spre cancerul gastric (aciditate scăzută), este recomandat să consume zilnic alimente bogate în vitamina C și anume: fructe cu boabe, grapefruit, ananas, cireșe, lămâi, broccoli.

De asemenea, pentru cei cu carențe de zinc este indic at să consume următoarele alimente: tipurile de carne recomandate (în special carne de curcan de culoare închisă), ouă, legume recomandate.

Activitatea fizică ideală pentru cei cu grupa sanguină AB este practicarea meditației yoga, a tehnicii Tai chi combinate cu exerciții fizice moderate (plimbare, înot, ciclism).

Sfaturi dietetice având ca bază principiile medicinei naturiste

Fiind o grupă sanguină de metisare a grupelor ***A*** și ***B***, dieta trebuie să fie echilibrată, de genul lacto-vegetarian; carnea permisă se consumă moderat, evitându-se grăsimile.

Nu prezintă restricții deosebite și este tolerată în afecțiuni severe ale ficatului, pancreasului, colicistitei.

S-a demonstrat că, dieta pentru grupa sanguină ***AB*** este mai greu de suportat, dacă trecerea la o alimentație exclusiv vegetală se face brusc (mulți pacienți se plâng de o senzație de leșin și foame veșnică). De aceea, este indicat ca salatele, supele, mesele principale să aibă conținut și produse mai consistente.

- Dat fiind faptul că legumele oferă o senzație de sațietate doar pe termen scurt, mesele pot fi mai dese, dar în cantități moderate.

- Sucurile, ceaiurile și compotul să nu lipsească din alimentația zilnică.

- La salate, zeama de lămâie poate fi înlocuită cu oțet din miere.

- În timpul dietei reduceți fumatul (dacă nu puteți renunța) și evitați consumul de alcool (mai cu seamă, tăriile).

- Dieta naturistă trebuie să evolueze de la temporar la permanent, astfel ca metabolismul să nu suporte un nou șoc la schimbarea de alimentație.

- Legumele și fructele se consumă pe cât posibil proaspete, fără prelucrări mecanice și termice (care le secătuiesc de vitamine).

- La mere și pere, vitamina C se află în coajă, așa că nu curățați fructele (excepție fac bolnavii de ficat, colecist, pancreatită).

Pacienții au cuvântul

„M-am vindecat cu ajutorul mâinilor de aur de la Revital"

„În urmă cu 34 de ani, am avut un avort spontan care a condus la dereglarea mea hormonală. Astfel că, azi, la peste 60 de ani, sunt supraponderală și cu probleme de sănătate.

Acum 16 ani, am avut o intervenție chirurgicală în urma căreia mi s-au extirpat 40 cm din intestinul gros, iar acum sufăr de osteoporoză, spondiloză, retenție la lichid, picioarele fiindu-mi veșnic umflate, și încă alte probleme ale bilei, ficatului și glandelor.

Toate tratamentele medicale efectuate de-a lungul anilor nu au făcut decât să-mi amelioreze suferințele, neconducând niciodată la vindecarea totală a bolilor de care sufăr.

După ce am aflat de existența Revital, m-am prezentat la cabinetul de reflexoterapie, cu speranța că, numai masajul va da rezultate pentru vindecarea mea.

Încă de la primele ședințele făcute la la cabinetul din Calea Moșilor am constatat o dezumflare a picioarelor, o revigorare a organismului, iar azi, după efectuarea tratamentului complet, mă simt excelent, picioarele fiind acum aproape de dimensiunile normale,

am eliminat nisip de la rinichi și am scăzut și în greutate.

Cu ajutorul lui Dumnezeu și cu mâinile de aur ale personalului care practică masajul la acest cabinet, organele mele bolnave s-au vindecat total sau parțial, astfel devenind un om normal pentru vârsta mea.

Vă mulțumesc pentru utilele recomandări primite primite de la dumneavoastră, dragi terapeuți de la Revital, care fac bine atât sufletului cât și sănătății oamenilor suferinzi".

Carmen Rodica BĂLOIU,
B-dul Mircea Vodă, nr.38, Bl.M9, ap.47, București

„Reflexoterapia m-a adus printre cei vii"

„Mă numesc Mihaela Filotti, sunt cetățean elen, locuiesc în Grecia, dar vin des în România, la părinții mei. Văzând că nu mă simt bine, mama mea, care urmărește emisiunile realizate de doamna Carmen Saenciuc, m-a sfătuit să merg la o consultație de reflexoterapie la Centrul de Sănătate Revital.

În urmă cu mai mult timp am făcut o intervenție chirurgicală - tumoare benignă la sânul drept, dar problemele mele de sănătate erau numeroase: dureri de cap, insomnii, constipație, retenție la urină, disfuncție tiroidiană, dureri de spate datorate unei cifo-scolioze, ca să nu mai enumăr problemele legate de stres, de care suferă aproape toți oamenii.

La cabinetul Revital am fost entuziasmată de profesionalismul personalului reflexoterapeut și de indicațiile pe care le-am primit, legate de poziția coloanei vertebrale, de consumul de nicotină și multe altele.

După a treia ședință au început să se vadă

efectele masajului; de la a cincea ședință dormeam mai bine noaptea, mă trezeam fără dureri de spate și de cap, dureri care, la finalul tratamentului, mi-au dispărut complet. Totodată, mi s-au rezolvat și problemele legate de constipație și diureză, chiar și respir mai bine acum. Întregul organism îmi este relaxat; mă simt al om.

Am făcut doar 11 ședințe de reflexoterapie, pe care le-am combinat cu masaj general terapeutic. Acum trebuie să plec înapoi în Grecia, dar voi reveni pentru alte ședințe de întreținere, chiar dacă starea mea de sănătate este mai bună în prezent.

Mulțumesc cabinetului Revital, pe care îl voi recomanda cu căldură tuturor acelora care îmi vor cere părerea în legătură cu vreo afecțiune de care suferă".

Mihaela FILOTTI,
Av. Marathonas, Anixi-Atikis, Atena.

„Dorm bine, mănânc bine, mă simt ca «nouă»"

După mai multe căutări, am aflat din presă de existența Centrului de Sănătate Revital și de masajele reflexogene care se practică aici. M-am dus și eu la unul din cabinete, mai mult din curiozitate, fiindcă aveam o serie de afecțiuni și nu eram prea convinsă că o să mi le rezolv.

Mă chinuia o coxartroză din cauza căreia aveam o mobilitate redusă. Suferam și de alte afecțiuni: o colienterită și peste toate astea, insomnii care mă chinuiau foarte tare.

Vă spun cu toată sinceritatea că după numai 10 ședințe mă simt bine, deși am făcut minimum de tratament. Nu mă mai dor genunchii, mi-a revenit mobili-

tatea, dorm mai bine și mi s-a îmbunătățit vederea.

Am întâlnit mulți oameni acolo care și-au rezolvat favorabil problemele. Spun toate acestea pentru că foarte puțini conaționali de-ai mei știu despre existența acestui tratament atât de inofensiv, dar atât de benefic pentru organism.

Am intenția să revin la Cabinetul Revital, pentru a-mi menține starea de sănătate, obținută cu ajutorul unor profesioniști și pentru a preveni alte probleme ce se mai adună o dată cu vârsta".

Cu mulțumiri, Maria GANEA,
Sector 6, București.

Dacă ai sănătate, ai parte

Sunt o tânără studentă, care prin Centrul de Sănătate Revital și-a rezolvat o problemă de sănătate devenită vitală.

Suferam de migrene foarte puternice, sistematice, de la vârsta de 11 ani; rebele la tratamentele alopate, pe care le-am urmat. De asemenea, aveam o stare de depresie marcată, care-mi producea o stare de confuzie și randament minim fizic și intelectual. Știu că, aveam și o deficiență de calciu, acesta fiind unul dintre motivele migrenelor mele insuportabile.

De ce vă spun toate acestea? Pentru că, fiind angrenată într-un proces de învățământ superior îmi vedeam periclitat viitorul, nemaifiind în stare să-mi susțin examenele.

O dată ajunsă la cabinetul Revital, am fost preluată de un terapeut tânăr. De fapt, acest lucru m-a încântat de la început, deoarece personalul, fiind tânăr, mi-a

insuflat încredere și optimism.

Mi s-a părut miraculos că, fără să știe nimic despre mine, mi-a fixat diagnosticul printr-o tehnică de masaj pe terminațiile nervoase din talpă, ceva absolut nou și necunoscut. Pot spune, cu toată recunoștința pentru colectivul de la Revital, că mi s-a redat încrederea în mine, prin starea de bine obținută prin fiecare ședință efectuată.

În timpul tratamentului, starea mea s-a îmbunătățit, iar după terminarea acestuia, efectuând în paralel și o terapie naturistă recomandată tot de acest cabinet, mi-am revenit total.

Doresc să mulțumesc din tot sufletul doamnei director Carmen Saenciuc, care m-a primit cu multă solicitudine și competență și care mi-a netezit calea către un viitor pe care mi-l doresc. Pentru că, dacă ai sănătate, poți face orice".

Emilia Râureanu, București

„M-am vindecat cu Revital, am învățat cu Revital"

„Mă numesc Valentina Mușat, am 22 de ani, sunt studentă și am apelat la reflexoterapie după ce în prealabil, făcusem o serie de tratamente alopate, care nu mi-au rezolvat problema de sănătate.

Văzând că nimeni nu reușește să mă vindece, am încercat să citesc cât mai multe despre afecțiunea de care sufeream, ajungând să cunosc extrem de multe lucruri despre problema mea de sănătate. Este vorba de o migrenă de creștere, suferință survenită la vârsta de 11 ani, dar care, neputând fi tratată ani de zile, a generat și-o depresie cu stări de confuzie din cauza durerilor

insuportabile.

În urma reflexodiagnosticului efectuat la unul din cabinetele Revital mi s-a spus (ceea ce știam deja) că, s-au depistat disfuncții la nivelul glandei tiroide și paratiroidelor, precum și blocaje ale plexului solar, hipofizei și epifizei, adică o dereglare la nivelul sistemului nervos endocrin.

Există sisteme funcționale în organism care, din cauza faptului că sunt foarte complexe și relativ necunoscute, nu pot fi încadrate în tablouri clinice comune. În această categorie intră migrenele (care de multe ori au cauze necunoscute), oboseala, palpitațiile. În cazul unei depresii de exemplu, căderile de calciu sunt o problemă minoră, dar această perturbație determină modificări în distribuția altor minerale ca magneziul și fosforul, fapt care generează disfuncții ale sistemelor enzimatice și hormonale, fie că este vorba despre hormoni glandulari (hipofiză, epifiză) sau celulari (adrenalină).

Dat fiind faptul că toate aceste procese se află sub un control nervos și dat fiind că, reflexoterapia acționează prin intermediul sistemului nervos (arcuri reflexe), este explicabil faptul că o simptomatologie cu diversitate foarte mare și care face dificil un diagnostic precis, poate fi rezolvată prin acest tip de masaj.

Reflexoterapia este, după cum mi s-a spus și am citit în diverse cărți apărute pe această temă, o practică holistică, ce privește organismul ca un întreg. Corpul uman nu prezintă în general o singură disfuncție. De cele mai multe ori, un dezechilibru atrage și mai multe alte disfuncții. Prin masajul reflexogen, se restabilesc funcțiile tuturor organelor și organismul este adus în perioada de funcționare maximă.

În cazul migrenelor, insomniilor, tulburărilor endocrine (inclusiv tulburările de menopauză) și depresiilor, rezultatele pozitive sunt de 90 la sută, mergând până la 100%, după cum se susține în literatura de specialitate și după cum mi s-a relatat la cabinetul Revital.

Masajul reflexogen este un tratament individualizat, căruia i se asociază masajul general terapeutic, dar și un tratament naturist (fitoterapie, baie de plante, suplimenți alimentari, produse apicole, o dietă și o hidratare corectă). Foarte importantă, și aceasta am simțit-o pe propria-mi piele, este colaborarea cu terapeutul.

În funcție de problemele de sănătate ale fiecăruia, de vechimea afecțiunii, modul de viață și alți numeroși factori, este necesar un număr diferit de ședințe. Un minim de 15-20 de ședințe este necesar pentru restabilirea echilibrului organismului, în cazul stărilor de depresie, anxietate, insomnii, instabilitate emoțională, migrene, tulburări endocrine.

Mie, pentru că trebuie să spun și despre afecțiunea mea, mi s-a recomandat Migrenostop, masarea zonei capului (frunte, tâmple, ceafă) cu ulei de mentă, ceai (infuzie) din flori de tei (20g), frunze de roiniță (20g), frunze de rozmarin (10g), coada șoricelului (25g), talpa gâștii (25g), un regim alimentar adecvat și psihoterapie.

Am efectuat 25 de ședințe și acum continui cu o ședință de întreținere săptămânal, dar aici este vorba de o afecțiune veche de peste 10 ani".

Cu respect, Valentina Mușat

Reflexoterapia mi-a redat bucuria de a trăi

„Stimată doamnă Carmen Saenciuc,

Sunt un fidel telespectator și ascultător al emisiunilor pe care le realizați la diferite televiziuni și posturi de radio. Mai mult decât atât, aflând despre existența cabinetelor Revital, m-am gândit să apelez la serviciile instituției pe care o conduceți, în speranța rezolvării unei probleme de sănătate.

Din cauza muncii mele stresante și ritmului susținut de activitate, am căpătat o rigidizare a mușchilor feței, un tic pe care nu mi-l puteam controla. Aveam insomnii și o agitație permanentă din cauza stresului; sufeream de mai mulți ani de colită și balonări, aveam dureri de oase, mai ales în zona articulațiilor din cauza reumatismului și, în plus, probleme renale și ale prostatei.

Am făcut 12 ședințe de masaj al tălpilor la cabinetul Revital, unde am fost primit și tratat foarte bine, de un personal atent și bine pregătit.

Pentru mine, acest gen de masaj a fost o surpriză foarte plăcută, cu efecte benefice. Am scăpat de crisparea feței și deși am același volum de muncă, sunt foarte relaxat, am scăpat de stres, întreg organismul îmi este destins. Colita nu mă mai supără, am scăpat de balonări și de durerile articulațiilor, inclusiv de manifestările neplăcute ale prostatitei și acum, dorm foarte bine.

Nu exagerez cu nimic, când spun că mi-am recăpătat bucuria de a trăi, fapt pentru care vă mulțumesc dumneavoastră și personalului cabinetului Revital, pe care îl voi recomanda tuturor cunoștințelor mele".

Marian Gogor, București.

„După zece ședințe de reflexoterapie la Cabinetul REVITAL, durerile din articulații au dispărut și am scăpat de oboseală și migrene"

„Aflând despre Centrul de Sănătate Revital, deși nu știam mare lucru despre reflexoterapie, am avut încredere și am, mers la cabinet. Din cauza muncii stresante pe care o desfășor, eram veșnic obosită, aveam migrene, insomnii, o proastă dispoziție și, peste toate, o artroză la genunchi, că abia puteam să urc câteva scări. După 10 ședințe de reflexoterapie, starea sănătății mele s-a schimbat în bine, lucru observat și de colegii mei de birou. Durerile la articulații au dispărut, am scăpat de migrene, am o mare poftă de muncă, nu mai obosesc deloc, am un psihic extraordinar și, pentru ca bucuria să fie deplină, am slăbit trei kilograme. După această experiență benefică, le recomand tuturor cititorilor care au probleme de sănătate, să apeleze la serviciile cabinetelor Revital, care le vor schimba viața".

Maria Popa, București, Sector 1

„Pentru reflexoterapie m-am hotărât să revin în țară"

„Locuiesc de mai mult timp în Germania, sunt violonist și în fiecare vară vin la rude în România. În urmă cu trei ani, venind în concediu în țară, în luna iulie, am aflat din diferite surse despre reflexoterapia practicată de cabinetul Revital. Și în Germania, această terapie este foarte apreciată, pentru că lumea este sătulă de medicamente. Aveam mai multe probleme de sănătate

din cauza profesiei: spondiloză cervicală, cu amețeli și câteodată dureri de cap, lombosciatică, dureri în articulații, niște probleme digestive, precum și câteva kilograme în plus. M-am programat la cabinetul Revital pentru o serie de ședințe. Rezultatele au fost foarte bune, durerile de coloană au încetat, mi s-a reglat metabolismul și am slăbit fără regim, starea generală a organismului meu fiind foarte bună. Mă simt efectiv întinerit.

Cu deosebită considerație, Maxim Lascu, Inheldern, nr.3, 31832, Springe, Germania

„Îmi făceam pomana de adio, dar m-am întors"

„Stimată doamnă Carmen Saenciuc,

Vă scrie un om vesel, plin de viață și hotărât să trăiască.

Mă numesc Pavel Gavrilă, locuiesc în Valea Putnei, am trei copii mari, sunt însurat a doua oară. Dacă vă mai amintiți de mine, ne-am cunoscut în vară, la cabinetul Revital din Iași. Dumneavoastră veniseți în control, erați îmbrăcată în alb, ca un înger, eu arătam ca moartea în vacanță și doar mustățile mi se vedeau. Suferam de carcinom, un fel de cancer de piele, care te trimite direct în brațele popii. După ce m-ați văzut, mi-ați spus așa, hotărât, <<Dumneavoastră o să vă faceți bine. Fiți fără teamă>>.

Câtă dreptate ați avut...

Trei luni am urmat ședințele de reflexoterapie, petele de pe piele s-au retras încet, încet, iar acum mă simt mult mai bine.

Practic, m-am vindecat, iar semnele bolii se mai văd foarte puțin. Și optimismul mi-a revenit; am chef de

viață; mă hârjonesc cu nevasta, beau bere la crâșmă. Mare minune ați făptuit.

Pentru aceasta, țin să vă mulțumesc din inimă, deși doctorii, mai invidioși, spun că am avut <<o formă ușoară a bolii, tratabilă>>. Cât de ușor găsesc răspunsuri la toate și cât de lesne te lasă să mori.

Sper să ajung curând la București și vă promit un buchet imens de flori. Îl meritați pe deplin".

Cu adâncă mulțumire,
Pavel Gavrilă, Valea Putnei

„Doctorul mi-a interzis berea, dumneavoastră, nu"

„Câte zile o să am, promit să fug de doctori, popă și gura nevestei, este declarația mea oficială, cum se poartă acum.

Mă numesc Cotos Aurel și sunt maistru la Fabrica de Confecții Suceava. De felul meu, nu cad în excese și am un comportament foarte echilibrat. Atât că îmi place berea, mai ales atunci când la televizor sunt meciuri de fotbal. Nu beau să mă îmbăt, ci ca să mă bine dispun. Acum doi ani, am început să am probleme la stomac. Mă balonam frecvent, simțeam arsuri, iar pofta de mâncare îmi scăzuse. Doctorii mi-au diagnosticat pe rând; colită, gastrită și ulcer, boli pentru care am urmat tratamente și am ținut regim.

Fără efect. Ajunsesem să evit fructele, sucurile și tot ce conținea alimente pe bază de vegetale.

Soția mă bănuia de cancer gastric și m-a plimbat pe la toți preoții din Bucovina.

În această toamnă am urmărit la telelvizor o emisiune cu dumneavoastră și mi-am zis că n-ar strica să

încerc și eu reflexoterapia.

Ședințele le-am urmat la Bacău, în noul centru REVITAL, pe o perioadă de două săptămâni, cât am stat la părinți. Și m-am vindecat. Din luna aceasta, beau din nou bere, când sunt meciuri, merg la terasă cu amicii după program, sunt alt om.

Pentru toate aceste succese în lupta cu boala mea, vă mulțumesc. Ce am avut și cum s-a vindecat, nu vreau să știu, dar cu doctorii, popa și nevasta, mă țin de cuvânt".

Cu adânc respect, Cotos Aurel,
Bd. George Enescu, Suceava

„I-ați redat bunicii pofta de viață"

„Stimată doamnă Carmen Saenciuc,

Vă scriu din Pitești, unde v-ați deschis un cabinet de sănătate „REVITAL". Mă numesc și eu Carmen, dar numele de familie este Ghica. Am douăzecișicinci de ani și sunt farmacistă.

Până acum nu am apelat la serviciile dumneavoastră, în schimb bunica mea de șaizecișișase de ani, da. Ea era văduvă de mult timp și suferea de lombagosciatică, boală care o ținuia perioade lungi la pat.

Se schimbase și comportamental, iar sedentarismul îi cronicizase toate afecțiunile adunate de-a lungul vieții. Personal mă ocupam de ea, îi dădeam medicamente, o trimiteam în stațiuni. Rezultatele eforturilor mele erau destul de modeste. Până am auzit de reflexoterapia practicată de „REVITAL". Am sfătuit-o să încerce și m-a ascultat.

După trei săptămâni, starea ei s-a îmbunătățit atât

de mult, încât a început să iasă iarăși în oraș. A reluat vechile prietenii, făcea piața și în luna septembrie m-a însoțit la nunta unei colege. Aici, lovitură de teatru. Vioaie din cale afară, a cunoscut o persoană cu vârstă apropiată și au dansat toată noaptea.

După o lună mi-a spus: <<Carmenuș (așa mă dezmiardă), ai ceva împotrivă dacă mă mărit? Știi, singură este foarte greu...>>. Ce să vă mai spun. A făcut nuntă, a plecat în excursie, o prind greu pe acasă.

Reflexoterapia dumneavoastră a făcut minuni. Vorba unei colege <<pe bunica ta a măritat-o. Cum rămâne cu tine?>>.

Mulțumindu-vă în numele întregii familii, cea veche și cea nouă, vă doresc sănătate și multe succese.

Carmen Ghica - str. N. Bălcescu, Pitești

„M-ați vindecat. Mănânc tot timpul"

„Nu sunt un om cu prea multe studii, doar zece clase și profesionala; am treizeci de ani și lucrez ca mecanic în Constanța - Port. Mă numesc Sorin Gruia.

Pe dumneavoastră vă văd destul de des la televizor, citesc revista REVITAL, așa că n-o să vă întreb nimic, ci o să povestesc despre mine.

Acum zece ani m-am angajat, în perioada când mulți plecau în șomaj.

Fiind conștiincios și harnic, am rezistat la restructurări, dar mi-am mâncat sănătatea. Turele de zi, orele de noapte, hrana rece la pachet, m-au ajuns.

Am făcut colită, gastrită și început de ulcer. Aveam de toate, cum se spune. Normal, ar fi trebuit să țin regim, să mă odihnesc, să iau tratament; cu ce bani?

Sunt singurul salariat din casă și hrănesc în afara mea, patru guri: soția, mama și doi copii.

M-am chinuit cum am putut, eram terminat de durerile stomacale, vomam tot ce înghițeam și slăbisem mult.

În concediul din această vară urma să mă operez. Altă cale nu exista.

Ca un făcut, mi-am amintit de emisiunea dumneavoastră cu reflexoteraplia și m-am gândit să încerc. Oricum, nu aveam ce pierde.

La cabinetul REVITAL de la noi, salariatele dumneavoastră mi-au spus că nu trebuie să disper. Aveau dreptate și mâini de aur.

Timp de trei săptămâni am urmat mai multe serii de ședințe, iar starea mea s-a ameliorat în mod incredibil.

M-am lăsat total de fumat, durerile și balonările au dispărut, pofta de mâncare mi-a revenit.

Cu libere cu tot, am stat acasă aproape două luni, iar atunci când m-am întors la serviciu aveam greutatea inițială, de 74 kilograme și mâncam tot timpul. M-ați vindecat.

Regimul îl mai țin, dar lejer. Iau cu mine alimente care se pot încălzi și sunt normal, ca orice bărbat de vârsta mea.

Ce aș fi făcut tânăr, pensionat de boală, cu atâtea guri de hrănit? Nici nu vreau să mă gândesc.

Sper să vă întâlnesc aici, în oraș, și să vă sărut mâna, iar fetelor de la cabinet le rămân profund recunoscător".

Al dumneavoastră cu respect,
Sorin Gruia - Bd. Tomis, Constanța

„Muream cu zile, iar cu doctorii doar cheltuiam banii"

„Stimată redacție,

Mă numesc Corneliu Alexandru, am patruzecișitrei de ani, doi copii la liceu și locuiesc în București, Bd. Iuliu Maniu nr. 227.

Acum trei ani, împreună cu alți colegi trecuți în șomaj la „Republica" ne-am dus să lucrăm în Israel. Conform contractului, urma să primim o mie douăsute de dolari pe lună, dar la fața locului, patronul m-a plătit cu opt sute, motivând că vara se lucrează puțin și prost.

Am înțeles, dar și iarna, ne-a data aceeași leafă. Atunci am fugit și am găsit alt patron, la negru, cu o mie de dolari.

M-am întors acasă după un an și jumătate, cu nouă mii de dolari și bolnav de stomac. Nu puteam mânca decât alimente solide, în cantități mici, iar după mese aveam crampe îngrozitoare. Firește, mi-am făcut analize, am băut bariu, am fost și la tomograf, dar un diagnostic sigur, nimeni nu mi-a putut da. Unii doctori optau pentru ulcer cu nișă, alții spuneau că boala mea este pe fond nervos. La spital era să fac infarct, când am văzut scris „cancer duodenal".

După șocul inițal, am încercat să gândesc coerent. În România există mii de oameni în situația mea, dar nu disperă. Luptă și supraviețuiesc încă doi, trei ani. Cu puțin noroc, chiar zece. Trebuia să fac ceva, cât mă puteam mișca și mai aveam putere.

Am luat doctorii la rând, scoțând din buzunar sume destul de consistente. Li se părea puțin, pentru un fost muncitor în străinătate, dar ei cred că trei sute de dolari se găsesc pe stradă. Cam ăsta era prețul lor. În jumă-

tate de an, am schimbat cam toate spitalele, unde am lăsat jumătate din agoniseală.

Cu sănătatea o duceam din ce în ce mai prost și mă gândeam că, nu are rost să cheltui tot pînă la ultimul ban, ca familia să nu aibă cu ce mă îngropa.

Abătut, demoralizat, fără speranță, m-am dus la cabinetul REVITAL din Calea Moșilor, cum mi-a sugerat cumnatul meu. Suferise și el cu stomacul, avusese complicații la rinichi, iar cei de acolo îl vindecaseră. Omul nu avea decât cuvinte de laudă pentru ei, așa că, am zis, să încerc.

N-am făcut decât douăzsprezece ședințe și am revenit în rândul oamenilor. Care cancer? Care tumoare? Eu muream cu zile și doctorii mă tocau de bani. Aveam doar o gastrită rebelă. Agravarea ei se produsese și din cauza supărării, dar pe cine interesa asta? Eram o vacă bună de muls și atât. Ce au văzut la tomograf, Dumnezeu știe. Bine c-am scăpat.

Mulțumesc cumnatului, personalului de la REVITAL, tuturor celor care m-au îmbărbătat. De acum, gata cu Israelul și munca la 45 de grade; gata cu doctorii și popa. Îmi vând locul de veci, să-mi scot ceva din cheltuială și dacă voi avea timp, fac o excursie pe la mânăstiri, să-i mulțumesc Domnului".

Cu respect,
Corneliu Alexandru - București

„Adio băieți, m-am dat cu «REVITAL»-ul"

„Bine v-am găsit și Dumnezeu să vă ajute.

Mă numesc Romeo Trofin și locuiesc în Botoșani împreună cu familia. De fel, provin de pe meleagurile

Bistrița-Năsăud, mai precis, Prundul Bârgăului.

Viața însă, te poartă pe alte meleaguri și n-ai cum te opune. Munca mea este sedentară; stau toată ziua la birou și tai facturi la un depozit de combustibili.

După douăzecișicinci de ani de serviciu, mi-am rezolvat aproape toate problemele, mai puțin una: sănătatea. Prin natura activității, duc o viață <<umedă>>.

Clienții vin, ba cu o țuică, ba cu o vodcă și este păcat să-i refuzi. Așa ziceam până mai astă vară, când doctorii mi-au găsit o hepatită cronică.

Ce era să fac? Până la ciroză nu puteam ajunge, fiindcă iubesc viața.

Tratamente medicamentoase nu există, exceptând Esențialele și Silimarina.

Regimul se înțelege de la sine, dar ficatul, bată-l vina, credeți că se reface cu una, cu două? Nici gând.

Pare greu de crezut, dar un medic m-a sfătuit să încerc și reflexoterapia de la cabinetul REVITAL. Să-i dea și lui Dumnezeu sănătate. M-a învățat de bine. Urmând trei serii a câte zece ședințe, starea mea s-a ameliorat.

Nu mai simt apăsarea din ficat, pofta de mâncare mi-a revenit și - acum să vă țineți bine - nu am nici o plăcere să beau.

În privința alimentației, țin regim, dar nu chiar sever; m-am îngrășat și am bujori în obraji. Arăt a bărbat.

Pentru tot binele făcut, mii de mulțumiri. Sunt sănătos, iar foștilor prieteni de pahar, le spun: <<Adio vodcă. M-am dat cu REVITAL-ul>>.

Cu urări de bine,
Romeo Trofin - Botoșani

„Am venit cu reumatism, m-ați scăpat și de cistită"

„Dragă REVITAL,

Mă bucur că exiști și am unde să-mi spun povestea. De fapt, noi doi suntem legați, prin ceva care ne este comun: Eu eram bolnavă, tu m-ai vindecat.

Locuiesc în Brașov, pe str. Zizinului, la trei blocuri de tine, iar numele meu este Daniela Mihai. Fiind trecută de patruzeci de ani, vârsta nu mai contează. Și acum, să vezi ce mi s-a întâmplat.

De vreo doi ani, un început de reumatism făcut în tinerețe datorită serviciului, s-a gândit că n-ar strica să mă pună la pat.

Parțial, a reușit și asta datorită neglijenței mele. În loc să evit umezeala și frigul, am continuat munca, până am căzut. Aveam dureri mari la mâini și picioare, încheieturile îmi paralizau, iar la schimbările de vreme, zăceam în pat. Situația devenise disperată, în ciuda zecilor de medicamente, consumate zilnic.

Am ajuns la REVITAL datorită unei întâmplări. Fiind vecini cum s-ar spune, o colegă mă întreabă: <<De ce nu faci reflexoterapie? Ai doi pași până la cabinet?>>. Chiar așa, mi-am zis. Și am devenit pacienta dumneavoastră.

După numai zece ședințe, reumatismul a cedat. Puteam să mă mișc fără probleme, cu măsurile de protecție pentru frig, apă, curent. Mai era ceva de rezolvat. O cistită luată în aceleași condiții de muncă. După numai o săptămână am scăpat și de ea. În total, tratamentul pentru cele două boli, n-a depășit douăzeci de zile.

Acum sunt sănătoasă și asta datorită vecinătății cu REVITAL-ul.

Vă mulțumesc din inimă, chiar sunteți adevărați profesioniști".

Cu urări de bine

Daniela Mihai - str. Zizinului - Brașov

„Cu «Revital» am reușit să mă împlinesc"

„Mă numesc Florina și am douăzecișitrei de ani. Sunt tulceancă, get beget, dar foarte slabă în comparație cu femeile de la noi. Inițial, silueta șnur mi se părea atractivă, însă am constatat că bărbații vor să simtă și forme, nu numai oase. Luam tot felul de vitamine, mâncam cât trei persoane, dar la cântar nu depășeam patruzecișinouă de kilograme, la o înălțime de unușaizecișidoi de centimetri. Pur și simplu, mă bătea vântul. Doctorii mi-au spus că am tulburări de metabolism și nu asimilez hrana; mi-au prescris diverse cure. Degeaba. Fiind studentă la Filologie, la București, am trecut și pe la cabinetul REVITAL de pe Calea Moșilor.

După numai câteva ședințe de reflexoterapie, m-am liniștit. Simțeam că nu mai sunt stresată, chinuită de aspectul meu. Încet, încet, am început să iau în greutate, deși mănânc mai puțin ca înainte. Față de acum două luni, m-am împlinit cu șase kilograme și arăt cu totul altfel.

Cu deosebite aprecieri, Florina

„Problema mea era simplă, dar... complicată"

„Distinsă Doamnă,

Mă numesc Pavel Popescu, am douăzecișidoi de

ani și sunt student la „Transporturi". Problema mea era, în aparență, simplă și putea fi rezolvată la orice spital din țară. Aveam polipi, de mic copil; respiram greu, mai ales când răceam și vorbeam pe nas. În primii ani, acest handicap nu s-a observat, însă ulterior mi-a creat multe necazuri.

Doctorii nu mă puteau opera, datorită lipsei unui factor de coagulare a sângelui, boală rară, cu urmări nefaste în caz de rănire, intervenții chirurgicale, traume.

Două decenii m-am chinuit; am urmat tot felul de tratamente, fără rezultat.

În vară, sfătuit de colegi, am făcut mai multe ședințe de reflexoterapie, deși această practică nu elimină polipii.

Ce să vă spun? Ei există în nas dar s-au redus ca dimensiune și nu mă jenează la respirație.

Și vorbitul a revenit la normal, doar o ușoară tentă nazală amintind de boala mea.

Este un progres, o realizare nesperată pentru care vă rămân profund recunoscător și vă mulțumesc"

Pavel POPESCU - București
Facultatea de Transporturi

„Mi-ați readus «tinerețea» în casă"

Mă numesc Silvia, locuiesc în Herculane și de curând am împlinit patruzecișicinci de ani.

Calendaristic, mă aflu în pragul menopauzei, deși fizic arăt destul de bine. Încă. Problema mea este alta. După patruzeci de ani, soțul meu a început să dea semne de <<oboseală>>. Mă dorea foarte rar, uneori cu pauze lungi, de luni de zile, dar și atunci <<prestația>>

lui era de mântuială. Am consultat medicii, am vorbit cu prietenele și cam toți îmi spuneau că există două explicații: fie este impotent prematur, fie și-a găsit pe cineva care îi <<mănâncă>> energia. Vă dați seama ce greu mi-a fost din punct de vedere psihic!

Chiar și așa mi-am continuat dulcegăriile și politica de cucerire, fără să-l pun în situații jenante. De felul lui este afectuos și manierat. Îmi tot spunea: <<Mamă, sunt stresat; mamă m-a răpus oboseala>>. Într-adevăr, lucrează foarte mult, fiind contabil șef la o firmă cu prestanță. Astă primăvară a început să se plângă că-l dor picioarele și statul la birou îl epuizează. Atunci l-am sfătuit să urmeze câteva ședințe de reflexoterapie. M-a ascultat, iar în cele două săptămâni din lună, cât se afla la București, v-a fost pacient.

Schimbarea s-a observat imediat. Nu numai la picioare și oboseală, dar soțul meu a redevenit vioi.

În timpul concediului, când am plecat la mare, abia am prins câteva ore de plajă. Devenise activ ca în tinerețe. Ce să vă mai spun. Retrăiam vremuri considerate apuse. Acum totul a intrat în normalitate, chiar cu mici excese, dar nu regret. La urma urmei, viața nu trebuie irosită și într-o zi, inevitabilul se va produce.

În ce mă privește, vă mulțumesc. L-am trimis să-și repare picioarele, el a făcut mai mult. Dar, dumneavoastră de ce nu popularizați rolul reflexoterapiei în alungarea monotoniei sexuale? Există mii de femei care așteaptă ca bărbații să-și amintească de ele. Știți cât bine le-ar face? Nu vă scriu adresa completă, fiindcă nu doresc ca cineva de la noi să mă creadă nimfomană. Sunt o femeie normală și atât".

Cu mulțumiri și urări de bine,
Silvia

„Nu m-am măritat din cauza cistitei"

„Numele meu este Monica, sunt ingineră la SIDEX Galați și am 29 de ani. Acum trei ani trebuia să mă căsătoresc cu un coleg, dar acest lucru nu s-a întâmplat din cauza unei... cistite.

Poate vă vine să râdeți, dar acesta este purul adevăr. Pe vremuri făcusem o răceală, căpătasem și respectiva boală, iar după tratamentul cu antibiotice, rămăsesem cu o sensibilitate excesivă. La cea mai mică formă de răceală aveam dureri foarte mari și nu puteam avea o viață sexuală normală.

M-am dus la mai mulți medici, însă toți mă povățuiau să mă menajez, să evit frigul, chestii din astea. Naturiștii mi-au indicat băi cu infuzie de mușețel care, într-adevăr, ajută, dar nu vindecă în totalitate.

Am ajuns la reflexoterapie, după ce am rupt logodna. Oricum, nu aveam ce pierde, iar dacă este să ai noroc în viață, o ratare nu contează.

Inițial, am făcut la București doar patru ședințe, când mă aflam într-o delegație pentru specializare și am observat o ameliorare vizibilă (nu de alta, dar aveam guturai și, normal, trebuia să am și dureri).

În luna august am revenit la tratament, alocând bolii mele o jumătate de concediu.

Țin să vă spun că sunt perfect sănătoasă, pot face baie fără teamă de răceală, iar în privința căsătoriei, m-am deșteptat.

Un bărbat care mă părăsește pentru o cistită nu merită să-mi fie soț. Logica și sentimentele lui au pălit în fața animalismului hormonal. Îl privește. Să-și ia nevastă de la țară, sănătoasă și să-l satisfacă până la adânci bătrânețe. Eu, altceva vreau de la viață.

Pentru ajutorul acordat vă mulțumesc de două ori, fiindcă realmente mi-ați făcut numai bine.

Nu are rost să vă dau adresa completă, colegii care vor citi aceste rânduri, știu despre cine este vorba".

Cu simpatie,
Monica - Galați

„Prin reflexoterapia practicată de cabinetul REVITAL am scăpat de baston și m-am vindecat de coxartroză și discopatie"

„În timp ce eram în spital cu diagnosticul coxartroză și discopatie, fiind internat de urgență, deoarece eram imobilizat la pat, am aflat de Centrul REVITAL.

În timpul internării am efectuat numeroase tratamente, dar rezultatele nu au fost foarte bune și starea mea nu s-a îmbunătățit. Atunci, am venit la cabinetul dumneavoastră și am urmat mai multe ședințe de masaj la tălpi. Încă după primele zile, a dispărut durerea din regiunea lombară și dorsală, mi-am îmbunătățit considerabil mobilitatea.

Menționez că, datorită stării în care mă aflam, mă foloseam de baston, dar după 12 ședințe de reflexoterapie nu mai am avut nevoie de el. Rezultatele obținute în urma masajului în talpă m-au determinat să fac cunoscute efectele benefice ale acestui gen de tratament, sperând că prin aceasta să aduc o alinare celor care se află în situații similare".

prof. Idoraș Constantin, Câmpulung Muscel

„ Prin <<Revital>> și cu <<Revital>> mi-am regăsit sănătatea >"

„Am 73 de ani și o mare dorință de viață.

Dar această viață îmi este îngreunată de ani și de boli. Am suferit un accident cu ceva timp în urmă și am rămas cu reflexe mai întârziate pe piciorul stâng, de asemenea, o spondiloză cu iradieri pe tot spatele, o permanentă proastă dispoziție și nervozitate, cu somn prost, neodihnitor și mereu întrerupt.

Vă scriu aceste rânduri fiindcă eu din revista REVITAL am aflat de cabinetul dumneavoastră. Și mi se pare normal să fac cunoscute rezultatele mele foarte bune.

În momentul când am găsit cabinetul REVITAL, deja mi-am zis că, eu aici îmi voi ameliora starea de sănătate, pentru că am găsit un colectiv serios și binevoitor, cu terapeuți tineri și bine pregătiți profesional.

De la prima ședință de masaj, adică consultație - mi-au scos în evidență, tot ceea ce știam că am, fără să le fi făcut cunoscute înainte suferințele mele. Minunată metodă de tratament!

La fiecare ședință, domnea o atmosferă destinsă, veselă și așa încet, încet, fără să-mi dau seama, azi, după 18 ședințe, eu mă simt revitalizată total.

Reflexele pe piciorul stâng mi-au revenit, durerile de spate mi-au cedat, sunt mult mai liniștită și echilibrată și nu-mi rămâne decât să mulțumesc din tot sufletul colectivului REVITAL și să-i îndemn pe toți cei cu probleme de sănătate, să meargă cu încredere la acest cabinet".

Iulia PĂUȘESCU - București

„Datorită <<REVITAL>>-ului sunt un violonist în formă"

„Locuiesc de mulți ani în Finlanda, sunt violonist și în fiecare vară, vin la rude în România. În vara aceasta am efectuat 20 de ședințe de reflexoterapie, la cabinetul REVITAL. Și în Finlanda această terapie este foarte apreciată, pentru că lumea s-a săturat de medicamente.

Aveam multe probleme de sănătate din cauza profesiei: spondiloză cervicală cu amețeli și uneori dureri de cap, lombosciatică, dureri în articulații, probleme digestive și chiar câteva kilograme în plus. După câteva ședințe durerile de coloană au încetat, am început să slăbesc fără regim, articulațiile sunt mult mai mobile.

Efectiv, mă simt întinerit și psihicul meu este excelent.

Eugen Pantiru - Finlanda

„Am trecut razant cu paralizia"

„Mă numesc Pascu Antoaneta, am 42 de ani și locuiesc pe str. Florin Giungan nr. 1, ap. 17, sector 3. Până în luna martie a acestui an, mă ocupam de legumicultură, la serele Vitan. Stăteam toată ziua aplecată, iar la terminarea serviciului aveam impresia că sunt tăiată în două. Până să-mi revin, îmi trebuiau câteva ore bune, dar durerile la coloană persistau și noaptea. Colegele de serviciu îmi spuneau că în timp mă voi obișnui, că și ele au trecut prin asemenea crize și așa mai departe. Țin să precizez faptul că nu eram o angajată nouă, fără experiență. Aveam o vechime de aproape opt ani, timp suficient pentru a te acomoda cu

specificul unui loc de muncă. Azi așa, mâine așa, până am ajuns la medic. Diagnosticul meu este de lombagosciatică, adică un fel de inflamare a mușchilor de la coloană, coroborată cu afectarea nervului sciatic.

Mi s-au prescris tratamente, chiar și internări în stațiune, dar exceptând o ameliorare a durerilor, starea sănătății mele a rămas aceeași. Bineînțeles, nu aveam voie să prestez vechea muncă, așa că, am intrat în șomaj.

Banii pe care-i primeam ca ajutor nu-mi ajungeau nici pentru plata întreținerii, dar să mai și trăiesc. În luna iunie, o vecină m-a povățuit să urmez câteva ședințe de reflexoterapie la domiciliu.

Cică, face bine. I-am urmat sfatul, am contactat telefonic cabinetul dumneavoastră și am făcut o serie întreagă de zece ședințe. Vreau să vă spun că, a treia zi, s-a observat deja o schimbare în bine, iar după o săptămână, îmi recăpătasem elasticitatea.

Puteam să mă aplec și să revin în poziția inițială, fără dureri.

Da, stimată doamnă, m-am vindecat repede, fără zeci de milioane aruncate pe stațiuni (oare unde aș fi găsit acești bani?) și fără urmări ale bolii.

Acum, lucrez ca vânzătoare într-un magazin și nu am nici un fel de probleme, dar nu trebuie uitat că am trecut razant de paralizie.

Pentru ce mi-au făcut terapeuții dumneavoastră, eu vă mulțumesc din inimă și oricine mă va întreba, voi confirma, cum m-ați vindecat".

Cu urări de bine,
Pascu Antoaneta,
str. Florin Giungan nr. 1, ap. 15,
sector 3, București

„Hemoroizii mă făceau de râs peste tot"

„Nu știți cum este să ai hemoroizi. Vă spun eu. Te doare fundul când stai jos, ai scaune cu sânge și te simți penibil, când mergi la cineva în vizită.

Pe mine această boală m-a chinuit aproape douăzeci de ani, condimentele îmi erau interzise, iar de alcool nici vorbă.

Mă gândeam să mă operez, deși auzisem că, în unele cazuri, faci cancer, iar vindecarea este foarte lentă și dificilă.

Un coleg de birou m-a îndemnat, să încerc reflexoterapia, dar sincer să fiu, îmi era jenă. Mă gândeam că trebuie să mă dezbrac în fața unei femei, iar acest lucru nu se face, ca să-i arăți hemoroizii...

Am contactat telefonic cabinetul REVITAL și a venit un bărbat, care mi-a făcut mai multe ședințe de masaj.

În următoarele săptămâni, starea mea s-a îmbunătățit.

Scaunele cu sânge au dispărut aproape complet, ceea ce pentru mine constituie un succes extraordinar, dar hemoroizii s-au micșorat la jumătate din dimensiune.

Deși urmez în continuare tratamentul reflexoterapeutic, țin să vă mulțumesc acum când mă aflu la un pas de însănătoșire.

Ceea ce faceți dumneavoastră este deosebit de eficient și trebuie popularizat pentru că puțină lume știe care sunt binefacerile acestei terapii.

Cu deosebită considerație, D.V.

P.S. (Nu-mi dau adresa completă, datorită funcției mele, dar și șefii se îmbolnăvesc)

„Mergeam pe stradă și eram ametită"

„Vecinele mă strigă <<Nuți>>, dar numele meu este Elena Gârbea, am 48 de ani și sunt casnică. În tinerețe lucram la ICOLOR, dar de când cu privatizările și restructurarea, mai toți foștii angjați am rămas pe drumuri. De la sedentarism și lipsă de activitate, am luat în greutate aproape cincisprezece kilograme, fiind acum o femeie destul de <<plinuță>>. Acest lucru nu mă deranjează, că nu mai sunt tânără și nici fată de măritat, dar au început să-mi apară amețelile. Mă luau așa, brusc și uneori, chiar cădeam.

Doctorul m-a sfătuit să slăbesc, dând vina pe o presupusă tensiune oscilantă, fapt nedovedit până în ziua de azi. Am luat și medicație, am ținut un regim alimentar sever, fără efect. Când v-am văzut la televizor, m-am gândit să încerc și la dumneavoastră, deși reflexoterapia îmi suna în ureche foarte științific. Aflați că, am reușit să scap de necazul amețelilor, în mai puțin de trei săptămâni, dar eu am continuat ședințele, fiindcă mă ajută și la slăbit. Acum, nu mai sunt așa rotofeie, fapt ce-l bucură și pe soțul meu. Am dat jos 4 kg.

Pentru tot binele făcut, Dumnezeu să vă dea sănătate, așa cum mi-ați dat și mie.

Cu mult drag și admirație,
Elena Gârbea, București.

„Nu le doresc flebită, nici dușmanilor"

„V-am scris această scrisoare pentru a vă mulțumi, dar și pentru ca alți bolnavi de flebită să urmeze tratamentele binefăcătoare ale reflexoterapiei. Eu, am sufe-

rit enorm, ani buni și mă îngrozea gândul că, voi ajunge la amputarea piciorului drept.

De-a lungul timpului, făcusem tot felul de băi, cure și injecții pentru stimularea aparatului circulator, dar fără efect. Piciorul mă durea groaznic și avea un aspect de membru intrat în gangrenă.

Întâmplător, am citit într-o revistă de cabinetele Revital și am încercat metoda reflexoterapiei.

Personalul dumneavoastră medical mi-a acordat o atenție deosebită, iar după două săptămâni, timp în care am urmat ședințele, piciorul a căpătat o culoare normală, rozalie.

Merg foarte bine, fără schiopătări; nu am nici un fel de dureri și pot să stau chiar la sprițuri.

Dacă știam mai dinainte, nu m-aș fi chinuit atât. Pentru cine nu crede, poate să vadă cum arată astăzi piciorul meu".

Cu stimă, Adi Moraru, Grădinari, Ilfov

„10 ani m-am chinuit cu sinuzita"

„Dacă cineva se îndoiește de faptul că, se poate trata de sinuzită prin reflexoterapie, îi prezint unul din numeroasele noastre cazuri, tocmai din Bârlad.

Mă numesc Puțanu Ștefan și sunt inginer la Fabrica de Rulmenți - Secția Tratamente Termice.

Acum mai bine de zece ani, m-am îmbolnăvit de sinuzită datorită curentului din hală. Firește, am urmat tratamentul medicamentos, am făcut și inhalații, dar primăvara și iarna trăiam zile de coșmar. Medicii la care m-am dus, mi-au spus că, boala va recidiva la frig și răceală, iar eu nu locuiesc la Ecuator.

Am ajuns la dumneavoastră, datorită unui complex de împrejurări și a faptului că am beneficiat, dacă îi putem spune astfel, de un transfer în interes de serviciu. Efectuând doar 10 ședințe de reflexoterapie, sinuzita mi-a dispărut.

Deși, am avut între timp și o gripă. Evit răcelile, nu mai merg iarna cu capul descoperit, dar sunt sănătos, fără dureri de cap și batiste în buzunar.

Oricine mă poate contacta, să-l îndrum spre adevărata medicină, să se trateze la dumneavoastră".

Cu multă stimă, Ștefan Puțanu,
Str. 30 Decembrie, Bârlad

„Am scăpat de diabet și nu-mi vine să cred"

Locuiesc în Rădăuți, împreună cu familia și sunt patronul pensiunii „Hipodrom". Nu este o muncă ușoară, din contră, obositoare și stresantă.

De cele mai multe ori, mă culc după orele două noaptea, dar nu am ce face.

În timp, surmenajul și-a spus cuvântul, m-am îmbolnăvit de diabet.

Vă gândiți că, nu sunt singurul om din țară care trebuie să țină regim și să umble cu insulina după el, dar nu-i așa. Dacă dintr-un motiv sau altul nu-ți faci injecția, e vai de capul tău.

Odată, din cauza viscolului, nu s-au deschis farmaciile, circulația se întrerupsese, iar eu mă aflam la un pas de comă.

Am trecut prin clipe grele. La spitalul din Rădăuți, apoi la Suceava și Iași, mi s-a spus că voi muri de bătrânețe, dar cu insulina în buzunar.

Până am auzit de cabinetul Revital.

Nu știam mai nimic despre reflexoterapie și tratamente neconvenționale, dar merita să încerc. Așa am ajuns la București, unde am făcut mai multe ședințe. Aproape o jumătate de an a durat naveta mea, dar a meritat.

După prima lună, mă simțeam mai bine; la trei luni, îmi făceam injecțiile mai rar, apoi deloc.

Sunt vindecat, mă simt normal, ca înainte, dar am grijă cu alimentația. Boala mea incurabilă, programată de doctori să mă chinuie o viață, a dispărut. Vă scriu cu drag, pentru a vă transmite mulțumirile mele și țin să vă anunț că, oricine îmi trece pragul la pensiunea Hipodrom și are diabet, îl îndrum să urmeze reflexoterapia.

Cu mii de mulțumiri, Bejan Radu, Rădăuți

„Dacă nu făceam reflexoterapie, intram la bisturiu"

„Mă numesc Corogoda Tasi și sunt din Horodnicul de Sus, Suceava. Acum 3 ani, împreună cu un prieten, Irimiciuc Vasile, am cântat într-un local din Cipru, unde aveam contract. După program stăteam la un șpriț, cam în fiecare seară, dar totul era bine și frumos. Uitasem de tranziția de-acasă, creșterea dolarului și impozite. De Sfânta Maria, în 2001, am venit în țară pentru 3 luni, urmând să mă întorc. Nu s-a mai putut. Mă îmbolnăvisem de pancreatită și zăceam în spital, la Iași.

Doctorii mă programaseră deja pentru operație, când același Vasile, prieten și coleg, a venit la mine și mi-a spus: <<Hai la București, că am auzit de un cabi-

net de reflexoterapie, care te poate vindeca fără cuțit>>.

Doctorii nu erau încântați defel și se opuneau plecării, dar nu au avut ce face. În Capitală, am stat la fratele meu, Titișor, m-am obișnuit cu murdăria orașului și mașinile supraaglomerate, însă a meritat.

Ședințele de masaj reflexoterapeutic m-au pus pe picioare. După două luni, eram deja alt om și nu se mai punea problema intervenției chirurgicale.

Acum, vă știu toate cabinetele din țară, dar le frecventez pe cele mai apropiate. Adevărat, țin regim și nu beau, m-am îngrășat 12 kilograme, iar de curând, soția a născut o fetiță.

Imaginați-vă, cum aș fi putut deveni tată, când de-abia puteam să mă dau jos din pat.

Tratamentul urmat la dumneavoastră m-a salvat, fapt pentru care vă rămân îndatorat.

Vă mulțumesc din inimă și vă propun să deschideți și în Bucovina un cabinet.

Corogoda Tasi - Horodnicul de Sus, Suceava

„De la candidoză era să ajung la divorț"

„Nu vă dau adresa mea completă, deoarece prestez o muncă mai specială, într-un colectiv la fel de special. Și, apoi, soțul meu încă nu a scăpat de amintirea motivului, care avea să ne ducă la divorț.

Despre ce este vorba?

În 2001, după ce am venit de la mare, unde am fost cu familia, mi-a apărut o scurgere vaginală destul de neplăcută. O simptomatică asemănătoare acuza și soțul meu, iar de aici, au pornit numeroasele discuții,

acuze și scandaluri. În loc să mergem la un medic, noi am hotărât că este mai indicat tribunalul. Avocata mea întocmise deja acțiunea, dar mi-a cerut să-i duc un buletin de analize de la dermato-venerice. Am urmat indicațiile întocmai și am aflat că, <<boala venerică>> este, de fapt, o ciupercă banală, răspândită la femei, iar tratamentul nu constituie o ploblemă.

Necazul meu ține de ceva particular: fac alergie la orice medicament, tabletă, injecție sau ovule, cu febră și vărsături.

Am ajuns la cabinetul dumneavoastră din str. Iancu de Hunedoara nr. 9. După patru ședințe, ciuperca a dispărut, iar la analize am ieșit <<curată>>.

Soțul meu a preferat pastilele, mai mult din jenă, dar ne-am împăcat și totul a devenit o amintire, adevărat, despre care evităm să vorbim.

V-am scris pentru a vă mulțumi, dar și cu încrederea că femeile afectate de candida vor apela la reflexoterapie, care este cel mai eficient și plăcut mod de a te trata."

C.V., București

„Și oamenii de 90 de ani au dreptul la sănătate"

Doamna Savu Maria, din Comarnic (str. Poiana, nr. 55B) s-a bucurat o viață întreagă de o sănătate de fier. La 90 de ani, hipotensiunea a pus-o la pat.

Dar ea, nu s-a predat în fața bolii. Dovadă scrisoarea pe care ne-a trimis-o: „Când ajungi la vârsta mea, nu-ți mai vine să mergi la doctor și nici doctorului nu-i vine să te consulte. Toți spun că ai ani frumoși, ce-ți mai trebuie?

Eu am făcut hipotensiune, pe la 86 de ani, iar medicamentele prescrise nu m-au ajutat prea mult.

A venit însă pe la mine o nepoată de la București, Elena, da-i-ar Dumnezeu sănătate, și m-a dus la cabinetul de reflexoterapie.

Nu știam cât de bine îți poate face masajul și ce simplu se vindecă boala.

Am urmat tratamentul cu ședințe mai puțin de o lună, iar acum mi-am revenit complet. Sunt la fel de vioaie ca pe vremuri, mănânc ce vreau, iar la farmacie n-am mai călcat.

Vă mulțumesc mult pentru tot ce ați făcut și să vă dea Domnul sănătate".

Savu Maria, Comarnic

NOTĂ: Menționăm că scrisorile au fost expediate în perioada octombrie 2002 - iunie 2004

Meridianele principale, extraordinare și kineziologia

Distribuirea ***energiei*** în organele corpului se face printr-o rețea de „fire", numite ***meridiane***.

Corpul uman este străbătut de 12 meridiane, cu circuit permanent, prin care energia circulă fără întrerupere. Ele se găsesc așezate simetric, în număr egal, pe fiecare parte a corpului și au legătură cu organul ce-i poartă numele.

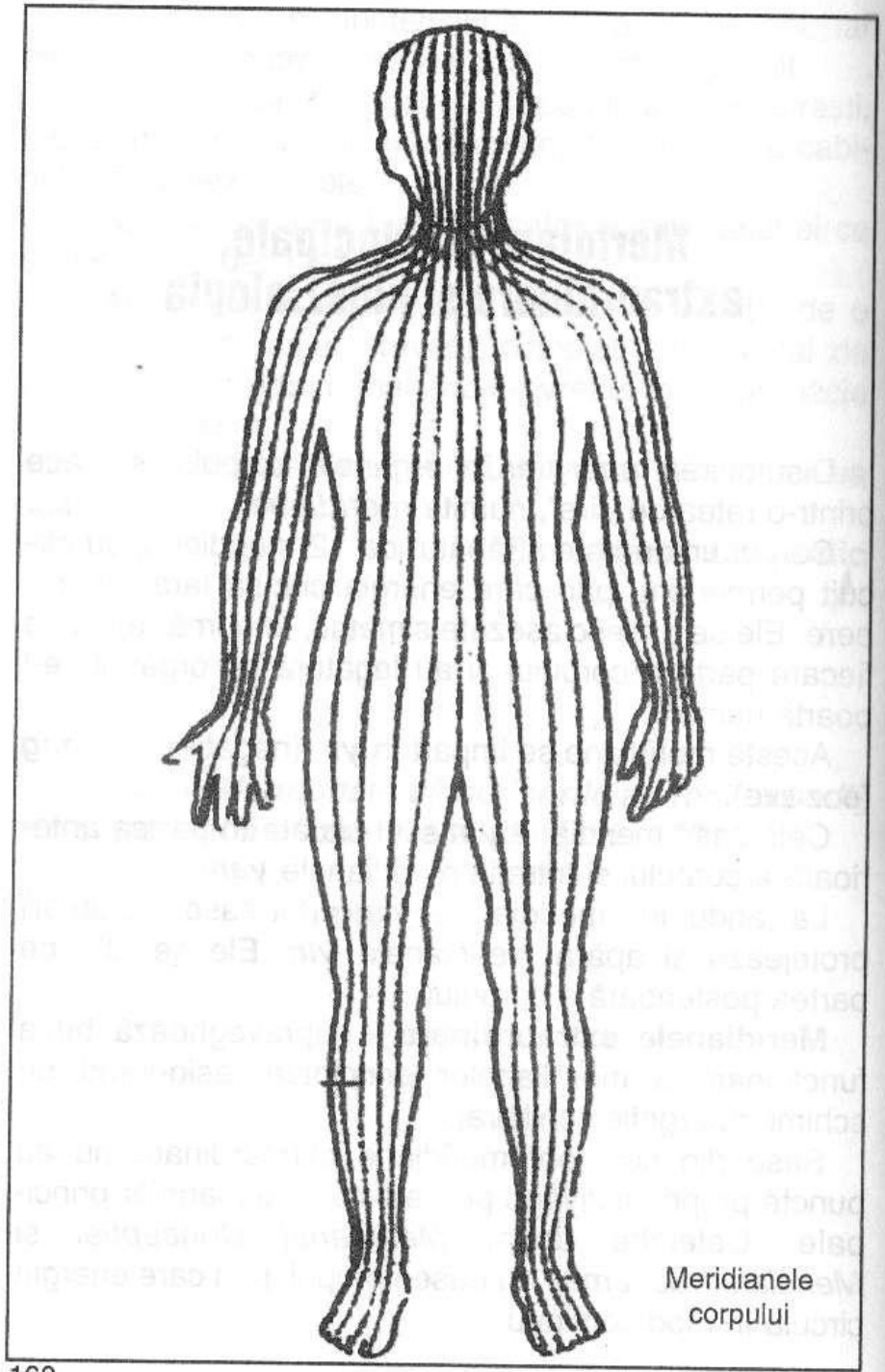
Aceste meridiane se impart în ***yin*** (negative) și ***yang*** (pozitive).

Cele șase meridiane ***yin*** sunt situate în partea anterioară a corpului și întrețin meridianele ***yang***.

La rândul lor, meridianele ***yang*** (tot șase la număr) protejează și apără meridianele ***yin***. Ele se află pe partea posterioară a corpului.

Meridianele extraordinare - supraveghează buna funcționare a meridianelor principale, asigurând un schimb energetic echilibrat.

Șase din cele opt meridiane extraordinare nu au puncte proprii, activând pe traiectul meridianelor principale. Celelalte două, *Meridianul Concepției* și *Meridianul Guvernor*, au trasee proprii, prin care energia circulă în mod continuu.



Meridianele corpului

Cele patru cupluri de meridiane extraordinare sunt:

- Marile meridiane regulatoare (Yinwei Mai și Yangwei Mai) - activează meridianele și le ghidează interacțiunile; controlează energia yang.

Marile meridiane de legătură (Yinqiar Mai și Yangqiar Mai) - asigură echilibrul între meridianele yin și yang.

- Marile meridiane centrale (Ren Mai sau Meridianul Concepției și Du Mai, numit Meridianul Guvernor) - primul este punctul de legătură al tuturor merdianelor yin, iar cel de-al doilea adună meridianele yang.

- Marele meridian intern (Chong Mai) - numit și „*Marea celor 12 meridiane*", este cel mai important, datorită faptului că el înmagazinează energia vitală provenită din alimentație și respirație, pe care ulterior o distribuie celorlalte meridiane extraordinare.

- Marele meridian de centură (Dai Mai) - este singurul meridian orizontal și influențează regiunea abdominală.

Notă: Prin echilibrarea energiei meridianelor extraordinare pot fi controlate unele manifestări psihice și comportamentale ca: emoția, respirația în valuri, somnul, meditația, nutriția, sexualitatea.

Reglarea stărilor emotive prin masaj

Acțiunea directă asupra meridianelor extraordinare (sunt opt la număr și au rolul de a transfera surplusul de energie al meridianelor aflate în hiperactivitate, către cele hipoactive) este un instrument de a elibera energiile aferente diverselor emoții și a le reintegra în rețeaua energetică.

Mânia - este o emoție de tip *yang* asociată ficatului. Energia pusă în mișcare de aceasta (mânia n.a.) stimulează Meridianul Ficatului, ca în final să fie difuzată prin Meridianul Vezicii Biliare.

Mânia provoacă un val de energie foarte puternic, cu descătușare ascendentă, concentrată în umeri, gât și partea de sus a brațelor. În formă reținută și înnăbușită, ea generează tensiuni cronice în partea de sus a spatelui, gâtului și umerilor.

Puncte de masat pentru anularea efectelor mâniei

- Vezica urinară (destinde diafragma, eliberează organismul de tensiunile mâniei reținute);
- Vezica biliară (înlătură senzațiile de iritare);
- Splină-pancreas (restabilește circulația energiei între partea de sus și de jos a corpului).

Surescitarea - emoție de tip *yang* asociată unui exces energetic al inimii.

Se manifestă prin căutarea senzațiilor tari și a

plăcerii, pentru a umple un „gol" interior.

- Cea mai simplă metodă de calmare și stopare a agitației constă în plasarea palmei stângi pe frunte, iar a celei drepte, în spatele capului.
- Masarea punctelor reflexogene (sunt trei la număr) prin mișcări de rotații, executate deasupra meridianului inimii. În final, se polarizează cele patru puncte ale încheieturii mâinii drepte, cu cele ale încheieturii mâinii stângi.
- Masarea punctelor *Du Mai* și *Ren Mai.*

Neliniștea - este o emoție asociată splinei.

Ea paralizează corpul și-l împiedică să acționeze, fiindcă energia se irosește în gânduri și idei fixe.

Pentru anihilarea neliniștii se masează punctul *stomac, triplu încălzitor* (înlătură tensiunea nervoasă provocată de neliniște).

Tristețea - este o stare de emoție *yin* asociată plămânilor. Apare la pierderea unei persoane dragi, despărțire, neîmplinire, eșec.

Se manifestă prin plâns (mai ales la femei), gol sufletesc, spaimă de viitor și singurătate.

- Ca puncte de masaj sunt: *plămânii* (eliberează energia blocată în el și ajută la destindere);
- *Vezica urinară* (revitalizează corpul după o supărare).

Frica - este o emoție de tip *yin* asociată rinichiului, care canalizează energia spre regiunile inferioare ale corpului. Uneori este însoțită de tremuratul membrelor și incontinență urinară.

Pentru a învinge frica se masează punctele: *rinichi; vezică urinară; stăpânul inimii.*

Alte abordări reflexoterapeutice

Exceptând bolile cotidiene, în care reflexoterapia a fost testată pe parcursul miilor de ani, experiența profesională a demonstrat că există alte nenumărate afecțiuni ce pot fi stopate sau chiar vindecate prin masaj reflexoterapeutic. Iată câteva dintre acestea, incluse în capitolul „***Abordări particulare***":

Fobiile (teama de insecte, păianjeni - arahnofobia, șerpi, scorpioni, meduze, crabi, crustacee de tot felul etc), apar pe fond nervos, iar în forme grave produc transpirația, panica, leșinul, stopul cardiac.

Tratarea pacienților care prezintă asemenea dereglări comportamentale nu este ușoară; ea necesită răbdare, abordare psihologică adecvată și o bună conlucrare cu pacientul.

Alergiile tipice se declanșează la schimbarea patului, hainelor, obiceiurilor, alimentației, fiind frecvente în excursii și stabilirea într-o altă zonă geografică. Țin de sistemul nervos, iar în cazuri rebele, bolnavul se umflă (mai ales la față și mâini), are mâncărimi de piele, respiră agitat și cu greutate.

În aceste cazuri, reflexoterapia urmărește eliminarea agitației, acomodarea cu noii stimuli, fluidizarea circulației sanguine și nervoase.

Claustrofobia (frica de spațiul închis), se manifestă

în spații reduse (lift, șifonier, metrou, containere etc), prin panică, accelerarea bătăilor inimii, tulburări de respirație (senzație de sufocare) etc și dispare când persoana în cauză părăsește incinta.

Masajul reflexoterapeutic este foarte eficient, dacă i se alătură și o psihoterapie adecvată.

Tulburări temporare de vedere (oftalmia zăpezii, „orbul găinilor", lipsa de acomodare a pupilei la intensități luminoase variabile) sunt deficiențe de vedere, care pot fi corectate prin iridioterapie și reflexoterapia aparatului optic.

Comportări emoționale (urinarea și defecarea involuntară la emoții, leșinul, panica, furia exacerbată, pierderea controlului în situații limită etc) constituie manifestări anormale, în care intervin atât glandele cu secreție internă, cât și sistemul nervos.

Masajul reflexogen contribuie la echilibrarea funcțiilor interne și la obținerea unui calm general.

Ipohondria - sau „*boala închipuirii*", produce panică la un simplu strănut, tuse, senzație de disconfort. Subiectul (pacientul) se crede foarte bolnav, urmează tratamente peste tratamente, sfârșind în final să se îmbolnăvească, dar, de la excesul de medicamente (lipsa medicamentelor îi crează migrene, dureri abdominale, febră etc).

Prin reflexoterapie și această afecțiune poate fi tratată (în unele cazuri, masajul este completat cu ***placebo***. Pacientului i se dau false medicamente „convingându-l" că se va simți bine).

Sensiblitatea - este o reacție organică violentă la orice miros, gust mai accentuat. Se manifestă prin greață, vomă, intoleranță alimentară.

Masajul reflexoterapeutic are drept principal efect

diminuarea sensibilității gustative și odorante.

În unele cazuri, manifestările atipice pot lua forme complexe, existând simptome pentru mai multe dintre ele.

Și în această situație se poate interveni prin abordări pe etape.

Indicații de aplicare a reflexoterapiei

Masajul reflexoterapeutic efectuat în zonele plantară (tălpi), palme, membre, coloană vertebrală (zonele adiacente paralele), față, cap, urechi, se execută de cele mai multe ori la apariția unei dureri acute sau la descoperirea unei boli. Asta nu înseamnă să eliminăm ***masajele profilactice*** (de preîntâmpinare), ***curative*** (de tratare a unor afecțiuni cronicizate), de ***echilibrare*** și ***înfrumusețare*** (cu rol cosmetic), toate având un important rol în buna funcționare a organismului.

Prima ședință de reflexoterapie are ca scop stabilirea unui ***reflexodiagnostic*** (diagnostic obținut prin răspunsul dat de punctele reflexogene, care devin sensibile/dureroare la masajul reflexoterapeutic) cât mai exact, pentru a se elabora tactica de abordare a bolii (funcție de proveniență, organe și sisteme angrenate, zone de extindere și evoluție).

Urmează apoi prima serie de ședințe, timp în care starea pacientului este monitorizată.

În această perioadă se pot descoperi și afecțiunile aflate în stare incipientă sau mascate de simptome comune cu cele ale suferinței deja diagnosticată.

Seriile următoare de ședințe variază ca număr funcție de gravitatea bolii, complicațiile colaterale (afectarea altor organe și sisteme), vârsta și sexul pacientului,

starea organismului, factori particulari (alimentație, loc de muncă, condiții de trai, stres) etc.

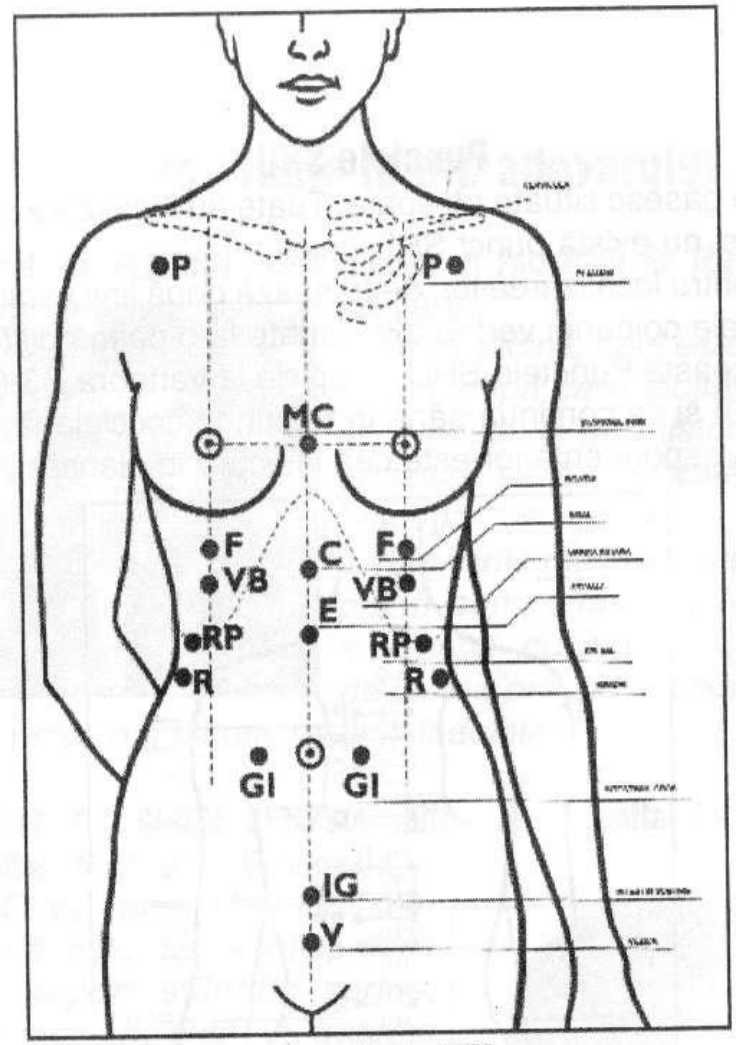
În final, se execută un tratament de ***consolidare***, constând tot într-un număr de ședințe, cu scopul de a reduce riscul recidivării bolii.

Notă: Deși sunt stabilite un număr standard de ședințe pentru ameliorarea și tratarea diverselor boli, fiecare caz trebuie privit în mod particular și abordat ca atare.

Înainte de a începe tratamentul reflexoterapeutic (și pe toată durata lui), se recomandă respectarea unor anumite norme de igienă și comportament:

- efectuarea unei băi cu sare de mare sau plante;
- nu se consumă alimente și cafea cu două ore înaintea masajului și o oră după masaj;
- nu se fumează și nu se consumă băuturi alcoolice (înainte, întimpul tratamentului și după tratament);
- se bea numai apă plată sau ceai;
- consumul de lichide (apă plată, ceai) va fi de 1,5l-2l/zi;
- se va ține cont de faptul că rezultatul tratamentului depinde și de buna colaborare dintre terapeut și pacient;
- în paralel cu tratamentul reflexogen, nu se admit alte forme de tratament în afara celui alopat;
- se evită curentul de aer, atât pe durata tratamentului, cât și în general;
- după masaj se încaltă o perche de șosete sau ciorapi curați;
- posibile reacții adverse (colorarea urinei, creșterea transpirației, senzații de căldură și frig, somnolență, durere accentuată în zona organelor cu probleme etc), nu trebuie să vă sperie, ele fiind pasagere.

Punctele MU și SHU



Punctele MU

Sunt situate pe fața anterioară a corpului (bust).

Pentru descoperirea lor trasați o linie verticală imaginară prin ombilic (linia mediană ventrală).

Pe fiecare parte, completați o nouă linie paralelă, trecând prin mameloane.

Urmând această structură imaginistică, puteți alcătui

harta punctelor MU.

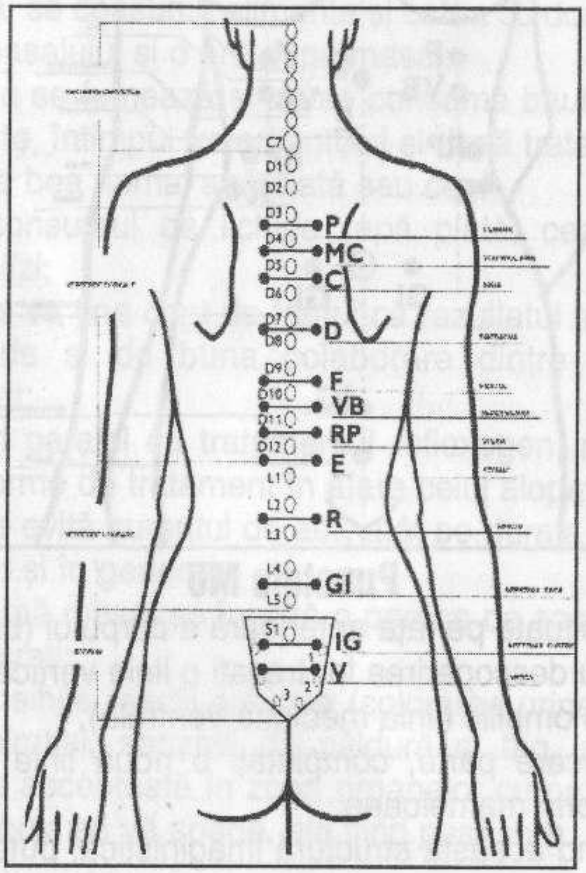
Aceste puncte corespund organelor specificate în planșe.

Punctele SHU

Se găsesc situate pe spate. Toate au localizare simetrică și nu există punct SHU unic.

Pentru localizarea lor, se trasează două linii verticale, paralele coloanei vertebrale, situate la o palmă distanță de aceasta.Punctele SHU încep de la vertebra D3 (dorsală 3) și se continuă până în regiunea coccigiană.

Corespondența lor este cea indicată în planșă.



Reflexoterapia la ora adevărului

Prof. Dr. FLORIAN POPA (Rector al Facultății de Medicină București):

„În medicină, noul este gura de aer după care tânjim sau, dacă vreți, o promisiune ce urmează să fie onorată prin practică.

Abordările medicale„apuse" pot fi completate cu tot ce înseamnă cucerire științifică de ultimă oră, iar reținerile își au rostul, numai dacă există îndoieli".

Prof. Dr. SORIN OPRESCU (Director al Spitalelor „Universitar" și „Elias" - București):

„Orice nouă abordare medicală este binevenită, dacă are suport științific serios, prezintă eficiență în tratarea bolnavului și nu incumbă riscuri.

Un imobilism științific ne-ar constrânge să lucrăm cu metode depășite din toate punctele de vedere, fără a beneficia de facilitățile progresului".

Prof. Dr. ILIE PAVELESCU (Spitalul Sf. Pantelimon București):

„Reflexoterapia este reală, dar trebuie făcută de cunoscători. Popularizarea neavizaților nu aduce decât deservicii acestei practici și medicinei în general. Orice lucrare de specialitate nouă, bine fundamentată științific, este binevenită și o salutăm ca atare".

Dr. EXACUSTODIAN PĂUȘESCU (medic primar explorări funcționale și medicină internă):

„Reflexoterapia nu este un miracol, ci o realitate prea puțin cunoscută în Europa, din cauza distanței mari de leagănul ei străvechi, Asia.

Faptul că în România doamna Carmen Saenciuc prin cabinetele Revital încearcă să popularizeze și la noi aceste tehnici străvechi este nu numai lăudabil, ci și benefic pentru milioanele de suferinzi, care au nevoie de tratamente printr-o metodă non-invazivă și lipsită de efecte secundare.

Îi doresc succes în demersul ei și spor la drum"!

Afecțiuni care beneficiază de reflexoterapie

AFECȚIUNE	PUNCTE REFLEXOGENE VIZATE
AEROFAGIE	Valva ileocecală - intestin gros - cap
ALERGIE	Rinichi-uretere-vezică urinară - glande paratiroide - sistem limfatic
ALCOOLISM	Hipofiză - suprarenale - ficat - pancreas - tiroidă - sistem limfatic
AMIGDALITĂ	Gât - sinusuri - coloana cervicală
ANGINĂ	Sistemele respirator și circulator
ARTRITĂ	Rinichi-uretere-vezică urinară - zonele reflexe ale articulațiilor afectate
ARTROZĂ	Zona dureroasă - sistemele digestiv și endocrin
ASTENIE	Zonele reflexe tiroidiene - hipofizare - inimă - ficat, colecist - splină
ATROFIE MUSCULARĂ	Rinichi-uretere-vezică urinară - paratiroide - organe de metabolism - sistem limfatic - zona afectată

BALONĂRI	Stomac - duoden - intestine - ficat - pancreas - sistem limfatic corp inferior
BASEDOW	Zonele tiroidiene, hipofizare, traseu renal, sistem limfatic
BLEFARITA	Ochi - rinichi - uretere - vezică urinară - sistem imunitar corp inferior
BOALA ALZHEIMER	Coloana vertebrală - creier
BOALA CROHN	Intestine
BRAȚ	Umăr - segment corespondent brațului - zona cervicală - traseu renal
BRONȘECTAZIA	Plămâni - suprarenale - paratiroidiene - traseu renal - sistem limfatic
BRONȘITĂ și ASTM	Inimă/plămâni - suprarenale - coloana vertebrală toracică - sistem digestiv
BURSITE și GUTĂ	Articulația implicată - coloana vertebrală
CALCIU (lipsă)	Paratiroide - hipofiză
CANDIDA	Zona intestinală - sistem de reproducere
CARCINOM	Întregul corp - splina (în special)
CATARACTĂ	Ochi - cap - suprarenale - sistem limfatic corp superior
CEFALEE	Cap - sinusuri - hipofiză - ochi - urechi - umeri - coloană cervicală - vezică biliară - traseu renal - sistem limfatic corp superior
CISTITĂ	Rinichi - uretere - vezică urinară (insistent) - sistem limfatic corp superior

COCCIS (dureri)	Coloana vertebrală zona sacro-coccigiană - ceafă
COLITĂ	Stomac - duoden - intestine (în sensul de evacuare) - valvă ileocecală - vezică biliară - pancreas - sistem limfatic
COLON IRITABIL	Sistem digestiv - coloana vertebrală lombară
COLOANĂ VERTEBRALĂ (dureri)	Zonele coloanei - rinichi - uretere - vezică urinară - ficat - vezică biliară - sistem limfatic
CONJUNCTIVITĂ	Ochi - cap - sinusuri frontale - suprarenale - sistem limfatic corp superior
CONSTIPAȚIE	Intestine - ficat/vezică biliară
CRAMPE MUSCULARE ÎN GAMBE	Paratiroide - inimă - segmentele corespondente gambelor
DEPRESIE	Sistem endocrin
DIABET	Stomac - duoden - pancreas - suprarenale - tiroidă (regim alimentar și ceaiuri)
DIAREE	Stomac - intestin gros - plex solar - rect - hemoroizi - colecist - pancreas - zone limfatice (regim alimentar)
DIVERTICULITĂ	Sistem digestiv - coloana vertebrală lombară
DISMENOREE	Sistemele urinar și de reproducere - coccis/pelvis - coloana lombară
DURERI DE SÂNI	Sâni - tiroidă - anexe uter - sistem limfatic
DURERI DE TESTICULE	Testicule - sistem limfatic inferior
ECZEME (și toate afecțiunile pielii)	Suprarenale - rinichi - uretere - vezică urinară - sistem limfatic

EDEM	Rinichi - uretere - vezică urinară - suprarenale - inimă - sistem limfatic
EMFIZEM PULMONAR	Plămâni - suprarenale - traseu renal - tiroidă - inimă - sistem limfatic corp superior
EMOȚII	Cap - hipofiză - plex solar
ENDOMETRIOZĂ	Sistemele de reproducere și endocrin
EPILEPSIE	Creier - coloana vertebrală
FEBRĂ	Suprarenale - rinichi - uretere - vezică urinară - sistem limfatic
FIBROM	Sistem de reproducere
FLATULENȚĂ	Stomac - duoden - valvă ileocecală (regim alimentar)
FLEBITĂ	Rinichi - uretere - vezică urinară - segmentul corespondent celui cu flebită - sistem limfatic
FRIGIDITATE	Hipofiză - tiroidă - glande genitale - sistem limfatic
FURUNCULOZĂ	Suprarenale - ficat - sistem limfatic - traseu renal
GINGIVITĂ	Zonele maxilarului inferior și maxilarului superior - sistem limfatic corp superior (igienă locală)
GLAUCOM	Ochi - cap - suprarenale - sistem limfatic corp superior
GREȚURI	Stomac - duoden - ficat - vezică biliară - plex solar - sistem limfatic
GRIPĂ	Stomac - instestine - suprarenale - rinichi - uretere - vezică urinară - segment corespondent (regim alimentar)

HEMORAGIE CEREBRALĂ (accident vascular cerebral)	Coloana vertebrală - sistemele respirator și circulator - rinichi
HEMOROIZI	Rect - anus - suprarenale - rinichi - uretere - vezică urinară - sistem limfatic corp superior (regim de combatere a constipației)
HEPATITĂ ACUTĂ sau CRONICĂ	Ficat - vezică biliară - splină - suprarenale - stomac - duoden - sistem limfatic (regim de odihnă psihic și alimentar)
HIPERTENSIUNE	Sistemele circulator și respirator - rinichi
HIPOTENSIUNE	Sistemele circulator și respirator - rinichi - suprarenale
INCONTINENȚĂ	Sistem urinar/intestine - coloană lombară - coccis - pelvis - sistem imunitar
INDIGESTIE	Stomac - duoden - ficat - vezică biliară - plex solar - pancreas - sistem limfatic
INFLAMAȚIE	Sistem limfatic - suprarenale - paratiroide - zona organului inflamat
INIMĂ	Inimă - suprarenale - tiroidă - sistem limfatic
INSOMNIE	Zona capului - zona intestinului gros - zona plexului solar (alimentație ușoară seara)
LARINGITĂ	Laringe - paratiroide - sistem limfatic corp superior (ceaiuri, repaus vocal)
LĂCRIMARE	Ochi - cap - sinusuri frontale (igienă locală)
LIMFADENITĂ	Sistem endocrin - sistem respirator - sistem circulator
LUMBAGO	Zonele reflexe ale coloanei vertebrale (cu insistență pe zona lombosacrată)
MASTITĂ	Sâni - glande genitale - tiroidă - sistem limfatic

MENOPAUZĂ	Uter - glande genitale (anexe) - tiroidă - hipofiză - plex solar - sistem limfatic
MENSTRUAȚIE DUREROASĂ sau DEREGLATĂ	Uter - glande genitale (anexe) - tiroidă - hipofiză - sistem limfatic
MIGRENĂ	Corp - nerv trigemen - timpan - vezică biliară - intestin gros (în sensul evacuării)
MIOPIE	Ochi - cap - sistem limfatic corp superior (ceaiuri pentru spălări locale)
NEFRITĂ	Suprarenale - rinichi - uretere - vezică urinară - sistem limfatic
NEVRALGIE	Zona feței - coloana cervicală - sinusuri
NEVRALGIE DE TRIGEMEN	Zona feței - sinusuri - ochi/urechi - gât
NEVRALGIE SCIATICĂ	Coloană vertebrală lombosacrată - șold - nerv sciatic - segment corespunzător
NEVROZĂ CARDIACĂ	Inimă - suprarenale - tiroidă - hipofiză - plex solar
OBOSEALĂ	Ficat - colecist - inimă - cap - rinichi - uretere - vezică urinară - splină
OSTEO-ARTROZĂ	Articulația sau zona afectată - coloana vertebrală - sistem urinar
OTITĂ	Urechi - cap - suprarenale - paratiroide - sistem limfatic corp superior
PALPITAȚII	Inimă - tiroidă - suprarenale - rinichi - uretere - vezică urinară
PANCREATITĂ	Sistem digestiv
PARADONTOZĂ	Maxilar superior și maxilar inferior - suprarenale - sistem limfatic corp superior

PAREZA (gambei, labei piciorului)	Coloană vertebrală cervicală - umăr - șold - paratiroide - masaj al segmentului corespondent (coapsă, gambă, picior)
PAREZĂ CEREBRALĂ (spasticitate)	Coloana vertebrală - creier
PROSTATITĂ	Suprarenale, rinichi, vezică urinară, uretră - prostată - sistem limfatic corp superior
RAHITISM	Hipofiză - tiroidă - paratiroide - ficat - stomac - intestine - sistem limfatic - rinichi - uretere - vezică urinară
RĂCEALĂ	Corp - sinusuri - nas - trahee - plămâni - suprarenale - paratiroide - sistem limfatic
RECTITĂ	Zonele reflexe ale rectului - hemoroizi - sistem limfatic corp superior
RETINITĂ	Ochi - sinusuri - gât
REUMATISM	Rinichi - vezică urinară - suprarenale - paratiroide - segmentul afectat
RINITĂ sau RINITĂ SEZONIERĂ	Sinusuri - nas/gât - sistem digestiv
SALPINGITĂ	Anexe - uter - paratiroide - sistem limfatic - tiroidă
SCIATICĂ	Suprarenale - rinichi - uretere - vezică urinară - coloană vertebrală lombosacrată - zonele sciaticului din gamba respectivă - segment corespondent
SCLEROZĂ MULTIPLĂ	Coloana vertebrală - creier
SINDROMUL MENIERE	Cap - sinusuri - urechi - coloana cervicală - gât
SINDROMUL DE TUNEL CARPIAN	Coloana cervicală - zona cotului
SINUZITĂ	Sinusuri (frontale și/sau maxilare) - paratiroide - suprarenale - sistem limfatic corp superior

SPONDILITĂ ANCHILOZANTĂ	Coloana vertebrală - creier - umeri - șolduri - genunchi - coccis - pelvis - suprarenale
SPONDILITĂ	Sistemul osteo-muscular
SPONDILOZA CERVICALĂ	Coloana vertebrală - zona gâtului
STOMATITĂ	Maxilar superior - maxilar inferior - sistem limfatic corp superior (ceaiuri pentru gargară)
STRABISM	Ochi - cap (exerciții pentru ochi)
SURDITATE	Urechi - cap - sistem limfatic corp superior
SURMENAJ	Cap - hipofiză - ficat - splină - plex solar
TENO-SINOVITA COTULUI (cotul tenisman-ului)	Coloană cervicală - umăr - cot
TINITUS	Gât - urechi - sinusuri
TORTICOLIS	Coloană cervicală - umăr - traseu renal - sistem limfatic corp superior
TRAC	Corp - hipofiză - plex solar
TRANSPIRAȚIE	Plămâni - suprarenale - paratiroide - cap - rinichi - uretere - vezică urinară - sistem limfatic
TROMBOZĂ	Suprarenale - rinichi - uretere - vezică urinară - segment corespondent
TUSE	Plămâni - bronhii - paratiroide - suprarenale - sistem limfatic
UMĂR DUREROS	Umăr - șold (partea respectivă) - coloană cervicală - rinichi - vezică urinară
URTICARIE	Paratiroide - suprarenale - rinichi - uretere - vezică urinară
VERTIJ	Urechi - sinusuri - coloana cervicală

BIBLIOGRAFIE

■ Madeleine Turgeon - Reflexologia de la A la Z, Ed. Polirom, 2001

■ Costance Eyre - Reducing Symptomes of Menopause With Reflexotherapy Energy Magasine

■ Ion Chiruță, Vasile Postolică - Incursiune în reflexoterapie, Polirom, 2001

■ Ann Gillanders - Alinare și vindecare prin reflexoterapie, Ed. Niculescu, 2000

■ Inge Dougaus - The Complete Illustrated Guide to Reflexology Element, Books Limited, 1996

■ Dr. W. Fitzgerald și sora Hedi Masafret - Tratarea bolilor prin masarea zonelor reflexogene, Ed. Libertatea Brăila, 1996

■ Denis Lambobeg - ABC de la reflexologie plantare, Ed. Jaques Groucher

■ Rolf Stuhmer - Marea carte a zonelor reflexogene

■ Sebastien Kneipp - Remedii de medicină naturală, Casa de Editură Colemus Crason, 1995

■ Ovidiu Bojor, Mircea Alesan - Plantele medicinale, izvor de sănătate, Ed. Ceres București, 1981

■ Aurelian Cîrjeu Gogan - Autovindecare prin tratamente naturiste, Ed. Teora, 2000

■ Marie-Claire Lapare - Incursiune în aromoterapie, Ed. Polirom, 2001

■ Ovidiu Bojor - Plantele în elixirele dragostei, Ed. Ceres, București, 1993

■ Speranța Anton - Incursiune în medicina naturistă, vol I, II, Ed. Polirom, 2001

■ Madeleine Turgeon - Energia vitală și reflexolo-

gia, Ed. Teora, 2000
■ Irina Holdevici - Psihoterapia tulburărilor anxioase, Ed. Ceres, București, 1998
■ Paul - Clement Jagot - Puterea sugestiei, Ed. Orfeu, București, 2000
■ Viorel Ovidiu Pașcanu - Medicina naturistă preventivă, Ed. Polirom, 2000
■ James Colton; Sheelogh Colton - Iridiologie, Ed. Teora, 1999
■ Marie - Paule Dessaint - Să trăim bine, să îmbătrânim frumos, Ed. Niculescu, 1999
■ Avi Gruiberg - Ce dezvăluie piciorul, Ed. Teora, 1999
■ Dr. Rene J. Bourdiol - Ghid complet de medicină a sângelui, Ed. Z, 1998
■ A. Goris, A. Liot, P. Goris - Argila, îngerul pământului, Ed. Venus, București, 2000
■ Dr. Daniel Menroth - Hrana pentru viață, Ed. Deo, București, 2000
■ Farm. Maria Alesandrina - Peiulescu, ing. Horia Popescu - Plante medicinale în terapia modernă, Ed. Ceres, București, 1978
■ S.M. Lazareo - Karma sau armonia dintre fizic, psihic și destin, Ed. Alfa, Iași, 1995
■ Andre Velmont - O sănătate de fier. 34 de fructe și legume, Ed. Teora, 2001
■ William Collinge - Cartea medicinei. Ghid complet de medicină complementară, Ed. Lucman, 1997
■ Madeleine Turgeon - Reflexologia creierului, Ed. Teora, 2000
■ Rika Zarai - Salvați de medicina naturistă, Ed. Artemis, 2001
■ Fănica Voinea Ene - Ghid de terapie naturistă,

Ed. All, 2001
■ Ovidiu Bojor, Octavian Popescu - Fitoterapie tradițională și modernă, Ed. Fiat Lux, 2001
■ Beate Buhl, Jutta Wellmann - Leacuri din farmacia bunicii, Ed. Gemma Plaes, 2001
■ Dr. Sabin Ivan - Masajul pentru toți, Ed. Coresi, București, 2001
■ Mihai Vlasie - Ghid al așezărilor monahale din România - Drumuri spre naturism, Ed. Nemira, 2000
■ Calendar 1997 - Universul plantelor, București, 1997
■ Calendar 1997 - Medicina naturistă, București, 1997
■ Clare Maxwell-Hudson - Le livre du Massage, Ed. Solar, Paris, 1997
■ Janet Wright - Reflexology and Acupressure, Ed. Octopus Publishing Group, 1999
■ Reflexology & Complementary Therapies, Ed. Geddes & Grosset, 1996
■ Chris Mc Laughlin & Nicola Hall - Reflexologie Deconverte & Imitation, Ed. The Ivypress Ltd., 2001
■ Claudiu Trandafir, Iulia Bontaș - Inteligență și transformare, Ed. Kamala, 2001
■ Alternative Medicine - An Illustrated Encyclopedia of Natural Healing, Ed. Element Book INC., 1996
■ Mary Atkinson - The Art of Indian Head Massage, Ed. Carlton Book Ltd., 2000
■ Mike Russel - Alexander Technique - Ed. Caxton Editions, 2002
■ Victor Duță - Medicina naturistă, Ed. Universul, 2000
■ Alexandru Doboș - Medicina ayurvedică,

Ed. Nirvana, 1995

■ Maurice Messegue, Michel Bontemps - Secretele Plantelor, Ed. Venus - Știința, 1996

■ Emanoil Grigorescu - Din ierburi s-au născut medicamentele, Ed. Albatros, 1987

■ Walter Gohringen - Reiki, Ed. MPS International, 1987

■ Dr. Nadia Volf - Vos Mains Sont Votre Premier Medecin, Ed. Robert Laffony, 2003

■ I.D.A. Nemeș, Armand Gogulescu, Marius Jurcă - Masaj și tehnici complementare, Ed. Orizonturi Universitare TM, 2001

■ Claudia Schafer - Shiatsu - Masajul care vindecă, Ed. Niculescu, 2002

■ Gerhard Leibold - Medicina naturistă pentru toți, Ed. Aqvila `93, Oradea, 2002

■ Larousse - Dicționar de medicină, Ed. Univers Enciclopedic, 1998

■ Ida Poj, J. Melloni, G. Eisner - Dicționar medical ilustrat, Ed. Orizonturi

■ Sigmund Freud - Studii despre sexualitate, Ed. Trei, 2001

■ Sigmund Freud - Nevroză, psihoză, perversiune, Ed. Trei, 2002

■ Sigmund Freud - Inhibiție, simptom, angoasă, Ed. Trei, 2001

■ Ulrike Haffa - Schmidt - Musik Therapie, Ed. Vandenhoeck & Ruprecht, 1999

■ Guide to Aromotherapy - Geddes & Grosset, 1999

■ Gopi Warrier, dr. Harish Verma & Karen Sullivan - Ayurveda - Decouverte & Imitation, Ed. The Ivy Press Ltd., 2001

■ Marie - Paule Dessaint - Să trăim bine, să îmbătrânim frumos, Ed. Niculescu, 1999

■ Ann Gillanders - Manuel pratique et progressiste de Reflexologie, Ed. Courrier du Livre, 1995

■ Cass & Jamie Jackson - Modern Reflexology, Ed. Caxton Editions, 2002

CUPRINS

Cuvânt înainte pag. 4
Un drum devenit destin 6
Scurt istoric al reflexoterapiei 11
Incursiune în reflexoterapie 16
Zonele energetice 16
Liniile principale de la picioare 17
O hologramă ascunsă în tălpi 18
Ce ne spun mâinile 20
Masajul - tehnici și abordări 22
Tehnici de bază ale masajului 22
„Cârligul" și „rotirea" în stimularea suplimentară 23
„Secretele" masajului normal 24
Reacții adverse 26
Sistemele organismului și bolile lor 27
Sistemul digestiv și bolile lui 27
Zonele reflexe 28
Bolile aparatului digestiv; tratarea și ameliorarea lor prin reflexoterapie pag. 29
Gastritele 29
Ulcerul gastric și ulcerul duodenal 29
Diareea 30
Constipația 30
Afecțiuni ano-rectale 31
Apendicitele 31
Enterocolite 32
Aparatul cardio-vascular și bolile lui 35
Angina pectorală 35

Sindromul de ischemie periferică cronică pag. 36
Nevroza cardiacă 36
Boala varicoasă 37
Anemia 38
Hiper și hipotensiune 39
Sistemul renal și afecțiunile lui 41
Nefrita 42
Pielo-cistite, cistite 42
Prostatita și hipertrofia de prostată 43
Litiaza renală sau „pietre" la rinichi 43
Aparatul respirator și bolile lui 46
Bronșita 46
Astmul bronșic 48
Afecțiuni hepato-biliare și pancreasul 50
Hepatitele 50
Cirozele 51
Colecistitele 52
Dischineziile biliare 52
Litiaza biliară 52
Pancreatita 54
Bolile sângelui și ale organelor hematoformatoare 54
Hipertensiunea și hipotensiunea 56
Leucemiile 57
Adenopatiile 57
Splenomegaliile 58
Ochiul și afecțiunile oftalmologice 59
Slăbirea acuității vizuale 60
Conjunctivita 61
Paralizii oculo-motorii 61
Migrena oftalmică 61
Strabismul funcțional 62
Pielea și bolile dermatologice 64
Acneea 65
Psoriazisul 65

Hiperhidroza pag. 65
Fisurile anale 66

Afecțiuni ORL 67
Rinitele 67
Sinuzitele 68
Sinuzitele frontale 69
Faringo-amigdalită 69
Otite 70

Afecțiuni stomatologice 72
Gingivitele 73
Stomatitele 73
Paradontoze 74

Nevralgiile 75
Nevralgia de trigemen 75
Nevralgie intercostală 76
Nevralgia cervico-brahială 76
Nevralgia sciatică 77
Paralizii și pareze ale nervilor periferici 78
Hemiplegii și paraplegii spastice 78

Bolile metabolice și de nutriție 80
Diabetul zaharat 80
Obezitatea 81
Slăbirea 83
Guta 83

Impotența sexuală, sterilitatea și frigiditatea 84
Impotența sexuală 84
Sterilitatea (endocrină feminină) 84
Hipovaria puberală (eunocoidism feminin) 85

Afecțiuni și tulburări ginecologice 87
Aparatul genital masculin 87
Aparatul genital feminin 87
Igiena personală 88
Anexita 88
Metroragiile 89

Dismenoreea pag. 89
Amenoreea - sau lipsa totală a menstruației 89
Tulburări de menstruație 89

Sistemul osteo-muscular și bolile lui 90
Artroze (reumatism degenerativ) 90
Spondilozele 92
Bolile reumatice 93

Sistemul endocrin. Glandele suprarenale 95

Pancreasul 96

Hipofiza 97

PUNCTELE REFLEXOGENE - piciorul drept - 98

PUNCTELE REFLEXOGENE - piciorul stâng - 99

Zone reflexogene ale părții dorsale a piciorului 100

Regimul alimentar pe grupe sanguine 102
Alimentația persoanelor din grupa sanguină 0 104
Alimentația persoanelor din grupa sanguină A 111
Alimentația persoanelor din grupa sanguină B 113
Alimentația persoanelor din grupa sanguină B 118

Pacienții au cuvântul 125

Meridianele principale, extraordinare și kineziologia 164

Reglarea stărilor emotive prin masaj 167

Alte abordări reflexoterapeutice 169

Indicații de aplicare a reflexoterapiei 172

Punctele MU și SHU 174
Punctele MU 174
Punctele SHU 175

Reflexoterapia la ora adevărului 176
Prof. Dr. FLORIAN POPA 176
Prof. Dr. SORIN OPRESCU 176
Prof. Dr. ILIE PAVELESCU 177
Dr. EXACUSTODIAN PĂUȘESCU 177

Afecțiuni care beneficiază de reflexoterapie 178

CARMEN SAENCIUC

COLECȚIA REVITAL

TEHNICI STRĂVECHI

REFLEXOTERAPIA